

پاکستان کا پہلا کھانا کی کتاب

اپریل 2014

پہلا نمبر - 1

دسترخوان

پاکستان کا پہلا کھانا کی کتاب

www.pdfbooksfree.pk

آپ کے مخصوص لوگ

پیس منیب

پرنسپل سڈروم

پنس نیگوزیم



خوشیوں کے موقع پر اپنوں کو
تحفہ دینا نیچرل ہے...



... جیسے آپ کا پسندیدہ
جام شیریں نیچرل ہے!

جام شیریں گلاب اور صندل کے 100 فیصد
خالص عرقیات سے تیار کیا جاتا ہے
اور اس میں پانی کا ایک قطرہ بھی شامل نہیں۔

www.qarshi.com  facebook.com/QarshiPakistan



Manhattan Leo Burnett

WWW.AICOURDUBOOKS.NET

مستقل سلسلے

- 6 ادارہ
8 کیا آپ نے بھی کچھ کہنا ہے؟
10 اسلام
36 پکائیں/کھلائیں
95 ڈرامہ ریویوز
96 افسانہ
98 شاعری

صحت عامہ

- 12 فیس پیپ
14 زیادہ چائے، آئرن کی دشمن
88 5 علامات

کیمن

- 25 اپیل روز
57 فریج فرائز۔ کیسے اور کہاں ہے؟
58 بیل ملک ٹی

ٹریٹمنٹ

- 26 اور کڈنر
66 جیوری میں کیا ان ہے؟

کٹز کارنر

- 18 آخر ساری پابندیاں میرے لیے کیوں؟
22 پرنسز سڈروم

معاشرہ

- 34 ایک ساتھ کھانا، بل بیٹھنے کا بہانہ
78 آف یہ بیٹھیلے لوگ

خاص الخاص

- 68 اسارٹ فون اگر پانی میں گر جائے تو
86 جراثیم کا گھر، بنا آپ کا گھر
90 فٹس ایکوریم

سیر میاٹس

- 92 خواتین سیاحوں کے لیے



36



26



92



30



90

دسترخوان

جلد نمبر 16 - فروری 2014ء / شماره نمبر 10

قیمت شماره: 100 روپے

ریاض احمد منصور

مینجنگ ایڈیٹر:

جویریہ حنا

ایڈیٹر:

ایس ایچ غوری

لے آؤٹ ڈیزائننگ:

ایس حسن رضا

فوٹو گرافی:



خط و کتابت و ترسیل زر کے لئے پتہ
"دسترخوان"

پلاٹ نمبر C-4 کمرشل اسٹریٹ نمبر 14 فیئر 11

ایکس پینشن، ڈیفنس ہاؤسنگ اتھارٹی، کراچی

فون: 3-35805391-21-92

فیکس نمبر: 92-21-35896269

ای میل:

monthlydastarkhuan@hotmail.com

تقسیم کار برائے پاکستان

نیشنل نیوز ایجنسی، اسد جیہر، صدر کراچی

فون: 92-21-5681520-5688828



پبلشر

ریاض احمد منصور نے یقین آرت پریس (پرائیویٹ

لیڈ) کراچی سے طبع کر کے دفتر ماہنامہ "دسترخوان" پلاٹ

نمبر C-4/14 ویں کمرشل اسٹریٹ فیئر 11، ایکس پینشن،

ڈیفنس ہاؤسنگ اتھارٹی، کراچی سے شائع کیا۔

مسکراہٹ اور خاموشی!

اپنے چہرے پر شدید کرب لیے اور سینے میں جذبات کا طوفان چھپائے وہ آج پھر میرے سامنے بیٹھا تھا۔ مایوسی، افسردگی اور زندگی سے تیزاری کا احساس اس کے پورے وجود کا احاطہ کیے ہوئے تھا۔ اس کا چہرہ بتا رہا تھا کہ آج پھر اس کا اپنی بیوی سے کوئی جھگڑا ہوا ہے۔ سنی ہارس نے اس سے پہلے بھی دونوں میاں بیوی میں صلاح کرائی تھی، لیکن کچھ وقت تک تو حالات ٹھیک رہے پھر کوئی نہ کوئی مسئلہ سراٹھایا لیتا تھا۔ ہر ایک کے اپنے دلائل ہوتے تھے لیکن کوئی بھی یہ ماننے کے لیے تیار نہیں تھا کہ وہ غلط ہے اور عموماً جھگڑوں میں یہی ہوتا ہے۔

"کیا ہوا؟ پھر لڑ پڑے۔ تم نہیں سدھرو گے۔" میں نے اس سے کہا۔ "میں نہیں لڑا۔ بیٹھ کی طرح لڑائی کی بنیاد ہی نے رکھی اور میں نہیں بلکہ وہ نہیں سدھری۔" میرے دوست نے سارا الزام اپنی بیوی کے سر رکھ دیا اور وہ یہی کرتا تھا۔ جی بات یہ ہے کہ اگر سنی الفاظ میں اس کی بیوی کو کہتا تو اس کا جواب بھی اپنے شوہر سے ہرگز مختلف نہ ہوتا۔ وہ چھوٹے چھوٹے مصوم بچے، اللہ کا دیا ہوا سب کچھ، لیکن اس کے باوجود دونوں پڑھے لکھے ہو کر بھی لڑائی جھگڑے کا چھوٹے چھوٹے موقع بھی ہاتھ سے نہیں جانے دیتے تھے۔ "پار میری بھو میں نہیں آتا کہ تم لوگوں کا مسئلہ کیا ہے؟" میں نے کہا۔ "مسئلہ کون نہیں، وہ میری ہر بات کا الٹا مطلب نکال لیتی ہے اور میری کوئی بھی دلیل سننے کو تیار نہیں ہوتی۔" اس نے جواب دیا۔ "دیکھو! آپ عورت کے ساتھ کتنی بھی محنت و دانش کی بات کریں، کیسے بھی دلائل کیوں نہ دیں، اگر اس کی مرضی نہیں ہے تو وہ اس منطق کو کبھی نہیں سمجھیگی۔" میں نے کہا۔ "یہ کیا بات ہوئی؟" اس نے حیرت سے کہا۔

"کیونکہ اس کے ذہن میں اپنی منطق کا ایک ڈرائنگ روم ہوتا ہے، جسے اس نے اپنی مرضی سے سجایا ہوتا ہے اور وہ اسے روشن کرنے کے لیے باہر کی روشنی کی محتاج نہیں ہوتی۔ اس لیے وہ کسی محنت و دانش اور دلائل کے معاملے میں مانگنے کی روشنی پر ایمان نہیں رکھتی۔ اس نے جو فیصلہ کر لیا ہوتا ہے وہی اس مسئلہ کا واحد اور آخری حل ہوتا ہے۔" میں نے کہا۔ "تو کیا کروں۔ میں غلط بات پر کیسے خاموش رہ سکتا ہوں۔" اس نے کہا۔

"یہی تو مسئلہ ہے تمہارا تمہارا پاس اس بات کا کیا ثبوت ہے کہ جسے تم غلط کہہ رہے ہو وہ بات دوسرے کے نزدیک بھی غلط ہو۔" میں نے خود زانتی سے کہا، کیونکہ میں جانتا تھا کہ یہ صرف میرے دوست ہی کا نہیں ہمارے ہاں بہت سارے لوگوں کا مسئلہ ہے۔ ہم اپنے نظریے اور سوچ ہی کو جتنی اور اہم سمجھتے ہیں۔ حالانکہ حقیقت یہ ہے کہ ہم کسی اسی وقت غلط ہو جاتے ہیں جب ہم کوئی بات کرنے سے پہلے ہی طے کر لیتے ہیں کہ ہم صحیح ہیں۔ اخلاقی زوال کا آغاز اسی وقت ہو جاتا ہے جب انسان اپنے آپ کو مشکل کل سمجھنے لگتا ہے۔ اس کا علاج یہ ہے کہ انسان اپنے آپ سے بھی اختلاف کرے اور اپنی غلط باتوں کو غلط کہے۔ ہم دوران اختلاف یہ تو توقع کرتے ہیں کہ سامنے والا خاموش ہو جائے، لیکن ہمیں خود اپنی زبان پر اختیار نہیں ہوتا اور اس سے بھی زیادہ خطرناک بات یہ ہے کہ اختلاف میں پہلے چپ ہو جائے تو ہم اپنی اتنا مسئلہ بنا لیتے ہیں۔

میں نے اپنے دوست سے کہا۔ "تم ایک کام کرو گے۔ صرف ایک کام، مجھے یقین کہ تم میاں بیوی میں اختلافات کم سے کم ہوں گے؟" میرے دوست نے میری طرف دیکھا اور قدرے سہولت سے بولا۔ "ہاں کہو۔۔۔"

"جتنی کوشش تم اپنی بیوی پر اختیار حاصل کرنے کے لیے کر رہے ہو، اس سے دس گنا کم اپنی زبان پر اختیار حاصل کرنے کی کوشش کرو۔ تمہارا مسئلہ بہت حد تک حل ہو جائے گا اور تم ہر مہینے دو مہینے بعد یوں منڈلانے نظر نہیں آؤ گے۔ میں جانتا ہوں کہ ہم لوگ جھگڑے کے دوران ایک دوسرے کو الفاظ کے نشتروں سے زخمی کرتے ہیں اور بعض اوقات ہمیں اس کا احساس بھی نہیں ہوتا۔" میں نے اپنی بات آگے بڑھائی اور اس سے سوال پوچھا۔ "یہ بتاؤ تمہیں لگتا ہے کہ اب تمہیں اپنی بیوی سے محبت نہیں رہی؟"

"ہاں مجھے اکثر ایسا لگتا ہے۔" اس نے جواب دیا۔ "تو کیا ضروری ہے کہ ہر گھر کی بنیاد محبت پر ہی ہو؟" میرے سوال پر وہ چمکا اور بولا: "ظاہر ہے۔" میں نے کہا۔ "نہیں ایسا نہیں ہے۔ کیا تم نہیں جانتے کہ تمہاری بیوی نے تمہارے گھر کو گھر بنانے میں کتنے جتن کیے ہیں؟" میں تھوڑی دیر کے لیے خاموش ہوا۔ میرے دوست کے چہرے سے لگ رہا تھا کہ اس کے اندر خود اقبالی کی ہوا میں چل پڑی ہیں اور یہ طے ہے کہ جب تک ہم اپنے رویوں کا جائزہ نہیں لیتے اور مسائل کو دوسرے کی آنکھ سے نہیں دیکھتے، جب تک ہم کسی بھی نتیجے پر نہیں پہنچ سکتے۔ میں نے اپنے دوست سے کہا۔ "جاگھر جا اور یہ طے کر لے کہ ہاڈا راور ہر ملحقہ یز لوگ اپنے ہونٹوں پہ دو چیزیں رکھنا کبھی نہیں بھولتے اور اختلافات کے دوران تو خاص طور پر نہیں بھولتے۔"

"وہ کیا؟" میرے دوست نے پوچھا۔

"مسکراہٹ اور خاموشی۔۔۔" مسکراہٹ مسئلہ حل کرنے کے لئے اور خاموشی لمبی بحث و فکر اور تنازع سے دور رہنے کے لیے۔ ویسے

خوشی کی بات ہے کہ ایک سال ہو گیا میں نے اپنے دوست کو بیوی کی شکایت کرتے نہیں سنا۔



ریاض احمد منصور

ضروری التماس!

معزز خواتین و حضرات!

www.aiourdubooks.net کو پسند کرنے کے لئے آپ

سب کا بہت بہت شکریہ! ہماری ویب سائٹ کا مقصد علم و ادب کی ترقی و ترویج ہے۔ جیسا کہ آپ سب لوگ جانتے ہیں کہ کتابیں پڑھنے کا شوق دن بدن کم سے کم تر ہوتا جا رہا ہے۔ اس امر کی کئی وجوہات ہیں لیکن سب سے بنیادی وجہ کتابوں کی بڑھتی ہوئی قیمتیں ہیں۔ ہمارا اولین مقصد عوام الناس کو اعلیٰ کتابیں اور وہ بھی مفت فراہم کرنا ہے۔ امید ہے آپ سب ہمارے اس عظیم مقصد کی تائید کرتے ہیں۔ ہم (www.aiourdubooks.net) آپ کو نیٹ کی وسیع دنیا سے ہر قسم کی کتابیں فراہم کرتے ہیں۔ ہم بلا معاوضہ آپ کی اور علم و ادب کی یہ خدمت سرانجام دے رہے ہیں۔ اس کے جواب میں ہم آپ سے درج ذیل باتوں کی توقع کرتے ہیں۔

۱۔ برائے مہربانی www.aiourdubooks.net کا نام اچھی طرح زہن نشین

کر لیں۔ تاکہ اگر کسی وجہ سے سائٹ گوگل میں نہ بھی ملے تو با آسانی ہماری سائٹ تک پہنچ سکیں۔

۲۔ اگر کوئی کتاب پسند آئے تو اسے Share ضرور کریں تاکہ اور دوست احباب بھی اس سے مستفید ہو سکیں۔

۳۔ اس کے علاوہ آپ ہماری سائٹ چھوڑنے سے پہلے شکریہ ادا کرتے جائیں تو ہم اس کے لئے شکر گزار ہوں گے۔

منجانب :-

انتظامیہ: www.aiourdubooks.net



Estd.  1860

MURREE BREWERY
ISO 9001, 14001, HACCP & OHSAS
Certified Company

ISO 9001 & HACCP Certified Company

Taste the Best...

Murree Brewery & TOPS Family



/MurreeBrewery | www.murreebrewery.com

WWW.AICURDUBOOKS.NET



OLIVES & OLIVE OIL



Cooking

Health

Life

It's good all the way

کیونکہ اپنوں سے پیار ہے

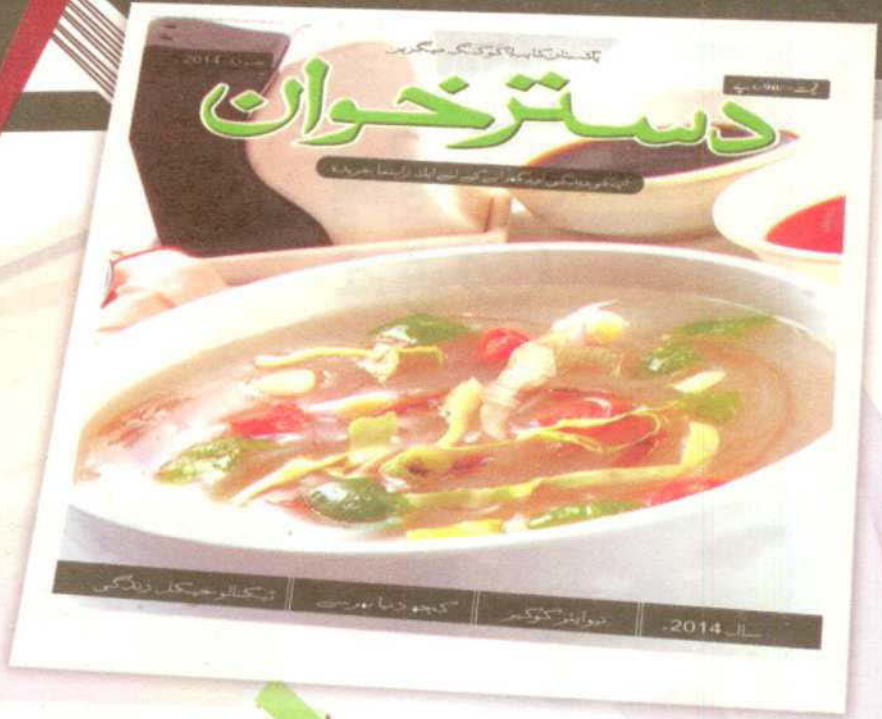


MESSAGE

www.facebook.com/houseofitalia
www.houseofitalia.com

WWW.AICOURDUBOOKS.NET

کیا آپ نے بھی کچھ کہنا ہے!



السلام علیکم!

جنوری کا شمار میرے ہاتھ میں ہے۔ سب سے پہلے تو میں نے ریسیپر پر ایک نظر دوڑائی اور اس کے بعد بقیہ صفحات دیکھے۔ نئے سال کے حوالے سے شامل کیے گئے مضامین اچھے تھے۔ اس مرتبہ میگزین میں صحت کے حوالے سے آرٹیکل کم تھے لیکن پھر بھی یہ بہت اچھا رہا۔ سرورق کچھ خاص پسند نہیں آیا۔ تراکیب میں پیٹو انگلس، وہ پھیل کپ ٹیکس اور ہاربی کیو راکس نہ صرف دیکھنے میں اچھے لگے بلکہ بننے کے بعد سحر والوں کو بھی بہت پسند آئے۔

(عظمیٰ سلیم۔۔۔۔۔ فیصل آباد)

آداب عرض ہے۔ میری جانب سے دسترخوان کی پوری ٹیم کو سلام۔ جنوری 2014 کا شمارہ اس مرتبہ جلدی مل گیا۔ پڑھ کر اچھا لگا۔ دیگر تراکیب کے ساتھ نیا نیا کوئیز کے صفحات بھی بہت اچھے تھے۔ ٹائٹل اس مرتبہ کچھ خالی خالی سا لگا، لیکن باقی میگزین اچھا رہا۔ ایک دو مضامین بھیجی رہی ہوں، مگر اشاعت کے قابل ہوئے تو ضرور شائع کیجیے گا۔

(سیدنا امتیاز۔۔۔۔۔ نوابشاہ)

السلام علیکم!

کیسے ہیں آپ سب لوگ؟ میں اس میگزین میں پہلی مرتبہ خط لکھ رہی ہوں۔ امید ہے آپ مایوس نہیں کریں گے۔ دسترخوان میگزین واقعی بہت اچھا رسالہ ہے، جس میں دی جانے والی کھانوں کی تراکیب اور ان کی پریزنٹیشن دیکھ کر مزہ میں پانی آجاتا ہے۔ میگزین میں شامل فیشن کے صفحات اور مضامین بھی نہایت اچھے اور مطلوباتی ہوتے ہیں۔ دعا گو

(آمنہ مصطفیٰ۔۔۔۔۔ لاہور)

بسمہ خان ای میل میں لکھتی ہیں۔

اگرچہ اب ہم زیادہ تر آن لائن ہی سب کچھ پڑھ لیتے ہیں لیکن بقول میری امی کے ہاتھ میں پکڑ کر مطالعہ کرنے کا اپنا ہی الگ لطف ہے۔ یہی وجہ ہے کہ دسترخوان میگزین ہمارے ہاں باقاعدگی سے آتا ہے اور میری امی اور چچی کے ساتھ ساتھ میں بھی اسے شوق سے پڑھتی ہوں۔ امی ہمیں مزے مزے کے کھانے بنا کر کھلاتی ہیں اور میں باقی صفحات سے لطف اندوز ہوتی ہوں۔ جنوری کے میگزین میں رنگینکونوٹی پر ایک چھوٹا سا آرٹیکل شائع ہوا تھا۔ اس پر تفصیلی آرٹیکل شائع کریں۔ دوستی اور مقابلہ بازی والا مضمون مجھے ایسا لگا جیسے کہ میری ہی بات ہو رہی ہو۔ میگزین بہت اچھا ہے۔ آپ کے لیے ڈھیر ساری دعائیں۔

(بسمہ خان۔۔۔۔۔ کراچی)

(بسمہ، پھندیک کی کاشمیری۔ آپ کی فرمائش نوٹ کر لی گئی ہے اور جلدی پورا کرنے کی کوشش کی جائے گی)

ڈیزائنر، السلام علیکم!

میرا ای میل کرنے کا واحد مقصد ایک چیز کے لیے آپ کو داد دینا تھا اور وہ ہے نیا نیا کوئیز کا ٹیکسٹ، کیوں کہ مجھے ٹیکنگ کا جنون کی حد تک شوق ہے اور میں کچھ نہ کچھ ٹیک کر کے اپنے گھر والوں کو کھلاتی رہتی ہوں۔ میری ایک ریکارڈ ہے کہ ہر مہینے صرف ٹیکنگ کی الگ سے ڈزائن دیا کریں اور ساتھ میں ٹیکنگ کو بہترین بنانے کی ٹیم بھی۔ اس سے میرے ساتھ ساتھ اور لوگوں کا بھی بخلا ہو جائے گا۔

(عمر شمر۔۔۔۔۔ کراچی)

السلام علیکم!

سب سے پہلے تو آپ کو سال نو کی مبارکباد پیش کرتا ہوں اور یہ دعا کرتا ہوں کہ یہ سال آپ کے ساتھ ساتھ دسترخوان کی پوری ٹیم کے لیے کامیابی و کامرانی کا باعث بنے (آمین) اس کے بعد میں آپ کا شکریہ ادا کرنا چاہوں گا کہ آپ نے میری حوصلہ افزائی کی۔ اس مرتبہ جنوری 2014ء کے "دسترخوان" کا سرورق داد کا مستحق ہے۔ اس سے پہلے حمید الاغی اور نومبر کے شمارے کا سرورق خاصا عجیب سا تھا۔ امید ہے کہ آپ اپنی قیمتی تحریکی ادب سے مجھے اس قابل بنادیں گی کہ میں آپ کے جریدے کی ٹیم کا حصہ بن جاؤں۔ والسلام

(جاوید احمد۔۔۔۔۔ لاہور)

امید ہے آپ سب بخیریت ہوں گے۔ آپ کا میگزین تو میں کافی عرصے سے پڑھ رہی ہوں اور اس میں شامل کھانوں کی تراکیب کو آزماتی بھی ہوں، لیکن پریزنٹیشن مجھ سے ویسی نہیں ہو پاتی۔ سلاو وغیرہ میں یا ڈش کو کھانے کے لیے جس طرح سبزیوں کو کاٹا جاتا ہے، اگر تصویروں کی صورت میں وہ طریقے بھی میگزین میں شامل کیے جائیں تو اس سے بہت آسانی ہو جائے گی۔

(نازش کنول۔۔۔۔۔ حیدرآباد)

(نازش، تجویز کا شکریہ۔۔۔ اس سلسلے میں

جلدی کچھ صفحات مختص کیے جائیں گے)

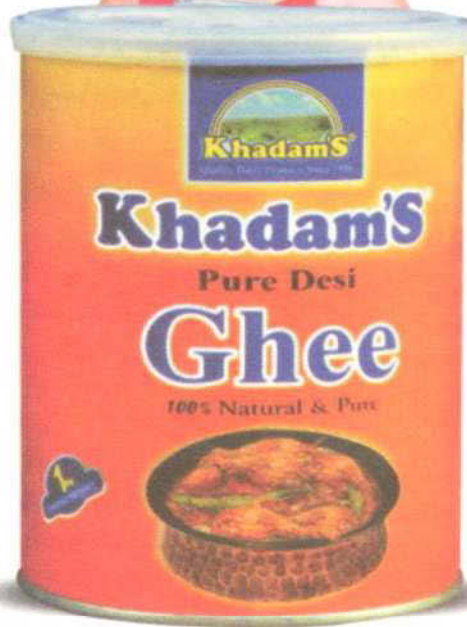
EMAIL:

monthlydastarkhwan@hotmail.com

MAILING ADDRESS:

4-C, Commercial Street No. 14th, Phase II,
Ext. D.H.A, Karachi, Pakistan.

کھادام فاضل دہلی



سایہوال کا
خالص
دہلی گھی



تمام یوٹیلیٹی سٹورز، CSD اور پروسور پر دستیاب ہے

100% قدرتی اور
خالص



New Sohail Dairies®

Manufacturing

Pure & Pasteurized Milk, Cream Butter, Desi Ghee, Cheese & Khoya

Corporate Office:
Depalpur Bazar Sahiwal.
Factory: Plots No. 152-A, 153-A
Industrial Estate Sahiwal Pakistan.

www.sohaildairies.com
info@sohaildairies.com
sohaildairies@gmail.com
www.facebook.com/pages/new-sohail-dairies

+92 (40) 4555510-12
+92 (40) 4224597 | 4464410
+92 (321) 9696120
+92 (40) 4226037



WWW.AICURDUBOOKS.NET

نماز

جسمانی اور روحانی فائدے ایک ساتھ

گھٹنوں میں جذب ہو جاتی ہے، جس کی وجہ سے گھٹنوں کے جوڑوں میں پایا جانے والا سمت مند سیال مادہ برقرار رہتا ہے اور ایسے لوگ گھٹنوں اور جوڑوں کے درد سے محفوظ رہتے ہیں۔ رکوع کرنے سے اور دوبارہ سیدھے کھڑے ہونے سے چہرے اور سر کا دوران خون نابل ہو جاتا ہے، جس سے شریانوں میں لپک کی استعداد بڑھ جاتی ہے اور پائی بلڈ پریشر اور قلع کے امکانات کم ہو جاتے ہیں۔ لظہر رکوع کے بے شمار فوائد ہیں۔

بنا نماز میں سجدے کا دوران یہ صرف چند سیکنڈ کا ہوتا ہے، لیکن جب نمازی سجدہ کرتا ہے تو اس کے دماغ کی شریانوں کی طرف خون کا بہاؤ زیادہ ہو جاتا ہے۔ صرف سجدے کی حالت میں دماغ، اعصاب، آغصاں اور سر کے دیگر حصوں کی طرف خون کی ترسیل متوازن ہو جاتی ہے، جس کی وجہ سے دماغ اور آنکھوں کی کارکردگی بہت تیز ہو جاتی ہے۔ سجدے کے دوران خون اور زمین کی کشش کا اضافی دباؤ ہاتھوں، پیشانی، چہرے، سینے اور دل کی طرف بڑھ جاتا ہے اور پھر چند سیکنڈ بعد سجدے سے سر اٹھاتے ہی نابل ہو جاتا ہے۔ اسی طرح خون کی تالیوں کی مقررہ حرکات اور طاقتور پیپنگ سے رکوع کی قوت لپک بڑھ جاتی ہے۔ خون کی پال ہنسی ہاریک رگوں میں خون کے بہاؤ کی وسعت رفتاری

جو آرام طلب زندگی سے یارکوع کی سختی سے پیدا ہو جاتی ہے، سجدے کے باعث دور ہو جاتی ہے۔ جدید ترین تحقیق کے مطابق اگر پیشانی کے درمیانی حصے کو دو سے تین منٹ کے لئے دبا جائے تو اس سے ذہنی انتشار میں کمی واقع ہوتی ہے۔ سجدے کے دوران زمین

اسی مقام کو زمین کے ساتھ مس کیا جاتا ہے۔ سجدے میں ناگوں اور انہوں کے پچھلے عضلات اور کمر اور پیٹ کے عضلات کھینچے ہوئے ہوتے ہیں۔ یہ ایک ایسی بہترین ورزش ہے جو بڑھ کی بڑی کو مضبوط اور لپک دار بناتی ہے اور اندرونی اعصاب کو تقویت بخشتی ہے۔

ذرا غور کریں تو نماز کے دوسرے بے شمار فوائد کے علاوہ یہ فائدہ بھی بہ آسانی سمجھ آ جاتا

ہے۔ مثلاً: جب معدہ خالی ہوتا ہے تو رکعات کی تعداد کم ہو جاتی ہے، جیسے فجر، عصر اور مغرب میں مگر کھانے کے بعد یعنی ظہر اور عشاء کی رکعات زیادہ ہیں۔ کھانا کھانے کے بعد جسم میں چربی کی زیادتی ہو جاتی ہے۔ رمضان المبارک میں بعد مغرب افطاری میں زیادہ کھایا جاتا ہے تو عشاء میں تراویح کی رکعات کا اضافہ ہو جاتا ہے۔ اس طرح نماز روحانی برکات کے ساتھ ایک متوازن جسمانی ورزش کا ذریعہ بھی بن جاتی ہے

اور خون کا زحمانہ ہونے کا سبب ہو جاتی ہے۔ جسم میں بیماریاں جیسے کان کا درد، آنکھوں کی بیماریاں اور گردن کی

بیماریوں سے حفاظت دیتی ہے۔ نماز باجماعت

کے لیے بار بار مسجد کی حاضری، مگر سے مسجد تک آمد و

رفت اور اس اہتمام کے لیے ہماگ دوڑ

روح اور جسم دونوں کے لیے

باید ہے۔

نماز اسلام کا بنیادی ستون ہے اور ہمارے فرائض میں شامل ہے۔ بلاشبہ اس کی ادا ہوگی سے روحانی سکون تو ملتا ہی ہے، لیکن اس کے ساتھ ساتھ اس کے جسمانی اور طبی فوائد بھی بے حساب ہیں۔ نماز کا ایک جزو بھی ایسا نہیں ہے، جو کسی مصلحت سے خالی ہو۔ اللہ تعالیٰ نے ہر رکن کی ادا ہوگی میں اس کے طبی فوائد رکھے ہیں۔ حتیٰ کہ سانسی ماہرین بھی نماز اور ارکان نماز کی سانسی توجیہ پیش کرتے ہیں جو توجیہ طلب ہے۔ آئیں اس پر غور کرتے ہیں اور دعا کرتے ہیں کہ خدا ہمیں اس پر عمل کی بھی توفیق دے۔ آمین!

نماز۔ کئی امراض سے نجات کا سبب!

بنا نماز میں دونوں ہاتھوں کا کانوں تک اٹھانا یوں اہم ہے کہ اس عمل سے بازوؤں، گردن اور کندھوں کے پٹھوں کی ورزش ہوتی ہے۔ جدید تحقیق کے مطابق دل کے مریضوں کے لیے یہ ورزش بے حد مفید ثابت ہوتی ہے، جو نماز پڑھنے سے خود بخود ہو جاتی ہے اور اس طرح کی ورزش عام حالات میں قلع کے خطرے سے بھی محفوظ رکھتی ہے۔

بنا نماز میں قیام کرنے سے دل کا بوجھ ہلکا ہو جاتا ہے، کیونکہ انسان کے جسم کا وزن دونوں پاؤں پر یکساں پڑتا ہے اور آنکھیں سجدے کی جگہ پر لگی رہنے سے دل بھی یکسو ہوتا ہے اور خون کی روانی میں آسانی پیدا ہو جاتی ہے۔

بنا رکوع کرنے سے بالائی نصف جسم میں جھکاؤ کی وجہ سے زیادہ خون پمپ ہوتا ہے۔ پٹھلیوں، بڑھ کی بڑی، ناف اور گردن کو ان کے عضلاتی اور اعصابی تناؤ سے قوت حاصل ہوتی ہے اور اندرونی پیٹ کے عضلات پر دباؤ سے پیٹ کے عضلات جگر، آغصاں اور گردوں کی مائل ہوتی ہے جس سے ان اعضا کو فرحت ملتی ہے۔ رکوع کے عمل سے معدے اور آنکھوں کی خرابیاں دور ہو جاتی ہیں، نیز پیٹ کے عضلات کا ڈھیلا پن ختم ہو جاتا ہے۔ رکوع سے جسم کے اوپری حصے کے نصف

اعضاء کے دوران خون اور اعصاب پر اچھا اثر پڑتا ہے اور حرام مغز کی کارکردگی میں اضافہ ہوتا ہے۔ جن لوگوں کے اعضاء سُن ہو جاتے ہیں، وہ اس شکایت سے بہت جلد

نجات حاصل کر سکتے ہیں۔ رکوع سے گردن کے مریض اور وہ افراد جن کے حرام مغز میں دم آ گیا ہو، جلد صحت یاب ہو جاتے ہیں۔ سبب نہیں بلکہ رکوع سے گردن میں چھری بننے کا عمل بھی مست پڑ جاتا ہے اور چھری رکوع کے عمل کی وجہ سے جلد خلی بھی جاتی ہے۔ رکوع سے ناگوں کی بیماریوں میں چمکا اور قلع زدہ مریض بننے پھرنے کے قابل ہو جاتے ہیں۔ رکوع میں آنکھوں کی طرف دوران خون کے بہاؤ کی وجہ سے دماغ آنکھوں کی کارکردگی میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ رکوع کی حالت میں نمازی جب اپنے ہاتھوں کی انگلیوں سے اپنے گھٹنوں کو چمکاتا ہے تو اس کی ہتھیلیوں اور انگلیوں میں گردش کرنے والی بجلی



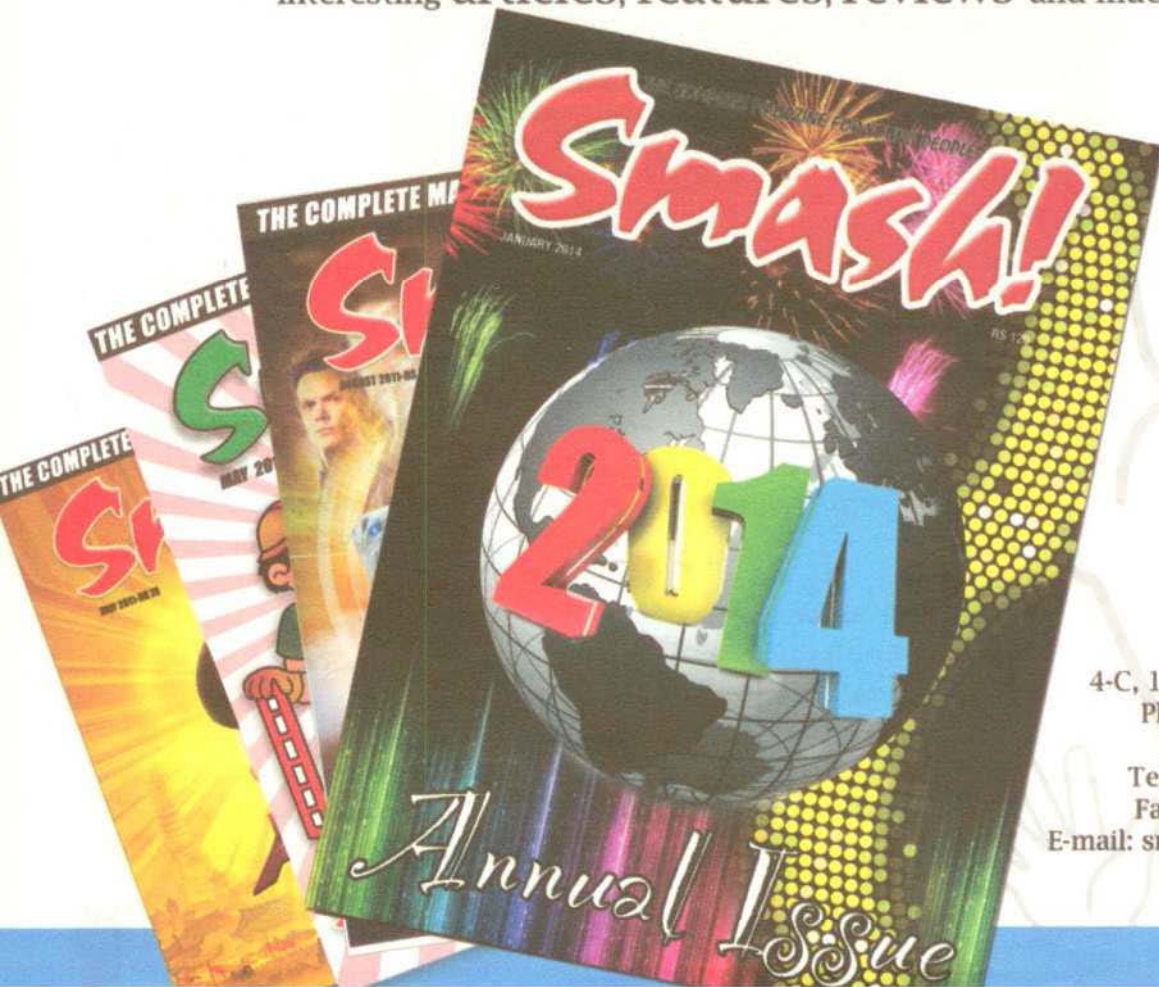


The Complete Magazine For Young People



Smash!

Specially designed according to young generation needs. It has everything young boys and girls want to read about, like interesting articles, features, reviews and much more.



4-C, 14 Commercial Street,
Phase II Extension,
D.H.A., Karachi.
Tel: 0213-5805391-3
Fax: 0213-5896269,
E-mail: smashmagpk@yahoo.com

ضروری التماس!

معزز خواتین و حضرات!

www.aiourdubooks.net کو پسند کرنے کے لئے آپ

سب کا بہت بہت شکریہ! ہماری ویب سائٹ کا مقصد علم و ادب کی ترقی و ترویج ہے۔ جیسا کہ آپ سب لوگ جانتے ہیں کہ کتابیں پڑھنے کا شوق دن بدن کم سے کم تر ہوتا جا رہا ہے۔ اس امر کی کئی وجوہات ہیں لیکن سب سے بنیادی وجہ کتابوں کی بڑھتی ہوئی قیمتیں ہیں۔ ہمارا اولین مقصد عوام الناس کو اعلیٰ کتابیں اور وہ بھی مفت فراہم کرنا ہے۔ امید ہے آپ سب ہمارے اس عظیم مقصد کی تائید کرتے ہیں۔ ہم (www.aiourdubooks.net) آپ کو نیٹ کی وسیع دنیا سے ہر قسم کی کتابیں فراہم کرتے ہیں۔ ہم بلا معاوضہ آپ کی اور علم و ادب کی یہ خدمت سرانجام دے رہے ہیں۔ اس کے جواب میں ہم آپ سے درج ذیل باتوں کی توقع کرتے ہیں۔

۱۔ برائے مہربانی www.aiourdubooks.net کا نام اچھی طرح زہن نشین

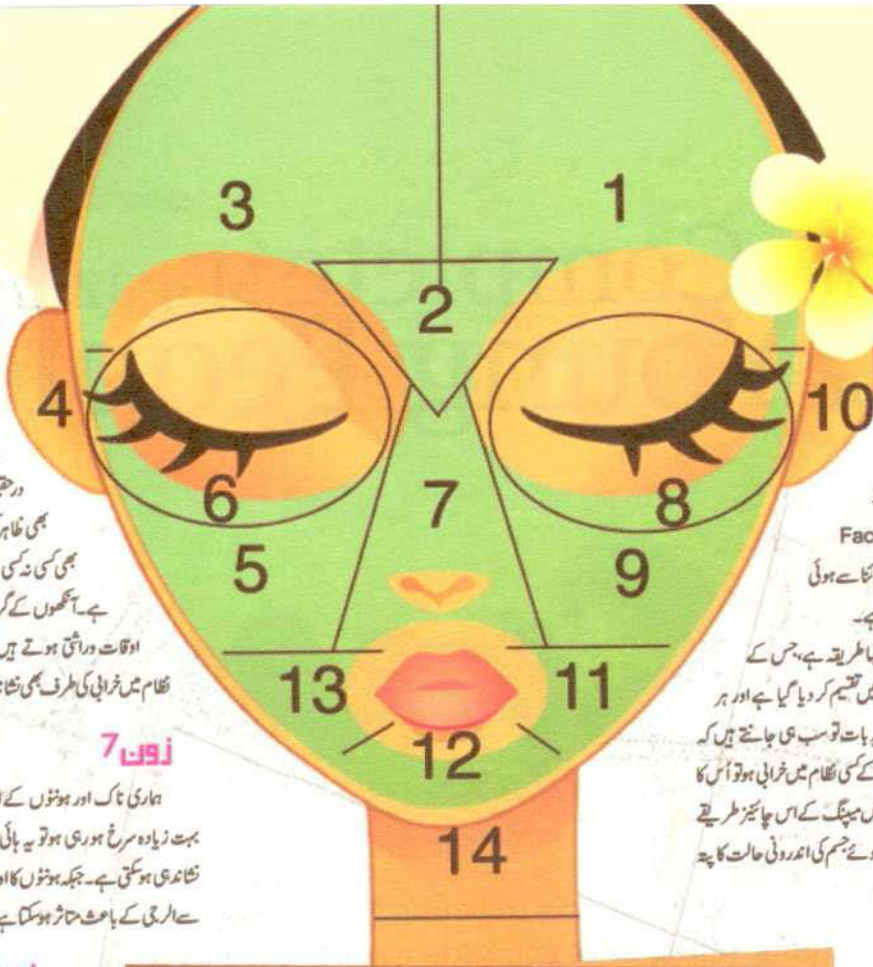
کر لیں۔ تاکہ اگر کسی وجہ سے سائٹ گوگل میں نہ بھی ملے تو با آسانی ہماری سائٹ تک پہنچ سکیں۔

۲۔ اگر کوئی کتاب پسند آئے تو اسے Share ضرور کریں تاکہ اور دوست احباب بھی اس سے مستفید ہو سکیں۔

۳۔ اس کے علاوہ آپ ہماری سائٹ چھوڑنے سے پہلے شکریہ ادا کرتے جائیں تو ہم اس کے لئے شکر گزار ہوں گے۔

منجانب :-

انتظامیہ: www.aiourdubooks.net



کیا آپ کو معلوم ہے کہ آپ کے جسم کے تمام اعضاء کی صحت کی کہانی آپ کے چہرے پر درج ہے اور اسکن ٹریٹمنٹ کے دوران مساج کے ذریعے سے نہ صرف آپ کا چہرہ بلکہ جسم کے اندرونی اعضاء بھی اس سے مستفید ہو سکتے ہیں۔ اس طریقے کو فیس میپنگ (Face Mapping) کہا جاتا ہے، جس کی ابتداء چائنا سے ہوئی اور اب پوری دنیا میں اس کا استعمال کیا جا رہا ہے۔

فیس میپ (Face Map) ایک ایسا طریقہ ہے، جس کے ذریعے چہرے کو مختلف حصوں (Zones) میں تقسیم کر دیا گیا ہے اور ہر زون جسم کے کسی عضو کی نمائندگی کرتا ہے۔ یہ بات تو سب ہی جانتے ہیں کہ آپ اندرونی طور پر بیمار ہوں یا آپ کے جسم کے کسی نظام میں خرابی ہو تو اس کا اثر آپ کے چہرے پر ضرور پڑتا ہے۔ لہذا فیس میپنگ کے اس چابکدہ طریقے کے ذریعے چہرے کے مختلف حصوں کو دیکھتے ہوئے جسم کی اندرونی حالت کا پتہ لگایا جاسکتا ہے۔

زون اور 3

پیشانی کا دایاں حصہ زون 1 اور بائیں حصہ زون 2 کہلاتا ہے۔ یہ زون نظام ہضم اور مٹانے کی نمائندگی کرتا ہے۔ اگر کسی کو محسوس ہو کہ اس کی پیشانی پھولی ہوئی یا سرخی مائل ہو رہی ہے تو اس مطلب یہ ہے کہ آپ بہت زیادہ شوگر والی اشیاء استعمال کر رہے ہیں۔ لہذا اس زون اور نظام انہضام کو درست رکھنے کے لیے پانی کا استعمال زیادہ سے زیادہ کریں۔ اس سلسلے میں گرین ٹی بھی مفید ثابت ہو سکتی ہے۔

زون 2

پیشانی کا پچھلا اور دونوں ہونٹوں کا درمیانی حصہ زون 2 کہلاتا ہے۔ یہ زون ہمارے جگر اور دل کی کارکردگی کو ظاہر کرتا ہے۔ الکحل ملی اشیاء کا زیادہ استعمال یا مخصوص غذاؤں سے الرجی کے باعث ہمارا جگر متاثر ہوتا ہے، لہذا اس زون اور جگر کی کارکردگی کو بہتر بنانے کے لیے ایسی غذاؤں سے پرہیز کرنا چاہیے، جن میں الکحل کی زیادتی ہو یا جو الرجی پیدا کرنے کا باعث بنتی ہوں۔ ان زون کو صحت مند رکھنے کے لیے روزانہ کئی چمکنی ورزش اور رات کو بھرپور اور پرسکون نیند قائم و مند ثابت ہو سکتی ہے۔

زون 4 اور 10

ہمارا بائیں کان اور اس کے ارد گرد کا حصہ زون 4 جبکہ دایاں کان اور اس کے ارد گرد کا حصہ زون 10 کہلاتا ہے۔ یہ زون ہمارے جسم کے انتہائی حساس اعضاء گردوں کی نمائندگی کرتے ہیں۔ اگر آپ کو محسوس ہو کہ آپ کے کان ایک دم

زون 6 اور 8

بائیں آنکھ زون 6 جبکہ دائیں آنکھ زون 8 کو ظاہر کرتی ہے۔ آنکھوں کو تو ویسے ہی چہرے کی کھڑکی کہا جاتا ہے، لیکن درحقیقت یہ کسی فرد کی صحت اور اندرونی حالت کو بھی ظاہر کرتی ہیں، خصوصاً ہمارے گردوں کی صحت بھی کسی نہ کسی حد تک آنکھوں کے ذریعے معلوم کی جاسکتی ہے۔ آنکھوں کے گرد پائے جانے والے سیاہ حلقے اگرچہ اکثر اوقات وراثتی ہوتے ہیں، لیکن یہ جسم میں پانی کی کمی اور فضلے کے نظام میں خرابی کی طرف بھی نشاندہی کرتے ہیں۔

زون 7

ہماری ناک اور ہونٹوں کے اوپر کا حصہ زون 7 کہلاتا ہے۔ اگر ناک بہت زیادہ سرخ ہو رہی ہو تو یہ ہائی بلڈ پریشر، غیر متناسب خوراک یا قبض کی نشاندہی ہو سکتی ہے۔ جبکہ ہونٹوں کا اوپر کی حصہ (Upper Lips) کا سینگلس سے الرجی کے باعث متاثر ہو سکتا ہے۔

زون 11 اور 13

دایاں چہرہ زون 11 جبکہ بائیں چہرہ زون 13 کہلاتا ہے۔ ان زونز کی مدد سے دانتوں، جڑوں اور سوزھوں کی حالت کو جانچا جاسکتا ہے۔

زون 12

ہماری ٹھوڑی کا حصہ زون 12 کہلاتا ہے۔ اس زون کی جلد میں خرابی یا مہیاں پر اُٹنے والے بال جسم میں ہارمون خرابی کی طرف اشارہ کرتے ہیں، جس کی بنیادی وجہ شدید جسم کا سٹریس ہو سکتا ہے۔ ماہانہ ایام میں بے قاعدگی اور اندرونی اعضاء کی صحت کو بھی اس زون کی مدد سے جانچا جاسکتا ہے۔

زون 14

گردن کا اوپر کا حصہ زون 14 کہلاتا ہے۔ یہ زون ہماری بڑھتی ہوئی عمر کو ظاہر کرنے میں پہلے نمبر پر آتا ہے، کیوں کہ مہیاں پڑنے والی جھریاں بڑھانے کا پتہ دیتا ہیں۔ لہذا آئینے باہر جاتے ہوئے چہرے کے ساتھ گردن پر بھی سن اسکرین ضرور لگانا چاہیے۔

نوٹ!

مہیاں ایک بات کو مد نظر رکھنا ضروری ہے کہ فیس میپ کے ذریعے کسی بھی بیماری کا تشخیص لگایا جاسکتا ہے۔ بیماری کی مکمل تشخیص اور علاج کے لیے مستند اور ماہر ڈاکٹر سے ضرور رجوع کرنا چاہیے۔

فیس میپ (Face Map)

بیماریوں تک پہنچنے کا ایک ابتدائی نقشہ۔۔!

سے بہت گرم اور سرخ ہو گئے ہیں، تو اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کے گردوں کی کارکردگی متاثر ہو رہی ہے۔ اس کے لیے ضروری ہے کہ پانی کا استعمال بڑھادیں اور کھین اور الکحل ملی اشیاء کا استعمال یا تو بہت کم کریں یا پھر ترک کریں۔

زون 5 اور 9

ہمارا بائیں گال زون 5 جبکہ دایاں گال زون 9 کہلاتا ہے۔ جسم کے اندر نظام حمل ٹھیک طریقے سے کام کر رہا ہے یا نہیں، اس کا اندازہ گالوں کو دیکھ کر بخوبی کیا جاسکتا ہے۔ ایسے افراد جو بہت زیادہ سگریٹ نوشی کرتے ہوں یا وہ لوگ جو سانس کے مسائل کا شکار ہوں، ان کی بیماری اور پیچیدگیوں کی کارکردگی کو ان زونز کی مدد سے جانچا جاسکتا ہے۔ اس کے علاوہ دھول مٹی اور پھلتا بھی اس زون کو متاثر کرتی ہے اور مہیاں پر لکھنی اور کیل مہاسوں کی شکایت عام ہے۔



مرحبا شہد

میٹھی صبح بخیر



سینکڑوں پھولوں کے کانوں میں سرگوشیاں کر کے، پھلوں کے بانگات میں اٹکیلیاں کر کے، جھوم جھوم کر ہر پودے اور درخت کی ڈالی پر، شہد کی یہ مکھی لے آئی ہے کہانیاں قدرت کی، جسے دوہرا رہا ہے مرحبا آپ کی صبح کو ذائقہ اور صحت بخش کے!



زیادہ چائے

آئرن کی دشمن!۔۔!



ہم میں سے تقریباً ہر ایک کی صبح کا آغاز ایک گرم مشروب سے ہوتا ہے، چاہے وہ چائے ہو یا کافی کا ایک گرم کپ۔ لیکن کافی میں پائی جانے والی کئی چیزیں کے اثرات کو دیکھتے ہوئے زیادہ تر لوگ عمومی طور پر چائے کو ترجیح دیتے ہیں۔ اعداد و شمار کے مطابق بھی چائے پوری دنیا میں استعمال کیے جانے والے مشروبات میں پائی کے بعد دوسرے نمبر پر آتی ہے۔ کچھ تحقیقات کے ذریعے بھی یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ چائے کے ہماری صحت پر مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں، یہی وجہ ہے کہ چائے کو پوری دنیا میں قبولیت عام کا درجہ مل چکا ہے۔

اگر آپ چائے کے دیمانے ہیں اور دن میں 5-6 کپ چائے پینا آپ کا معمول ہے تو جان لیں کہ اگرچہ چائے میں پائے جانے والے کچھ اجزاء آپ کی صحت کے لیے اچھے ہیں اور آپ کو چست اور چاق و چوبند رکھنے میں اپنا کردار ادا کرتے ہیں لیکن دوسری طرف کچھ اجزاء آپ کی صحت مندی کی راہ میں رکاوٹ بھی پیدا کر سکتے ہیں۔ خاص طور پر آپ کو شاید یہ معلوم نہ ہو کہ چائے کا حد سے زیادہ استعمال جسم میں آئرن کی کمی پیدا کر سکتا ہے، اور اگر آپ بڑی خور ہیں اور گوشت نہیں کھاتے تو اس بات کے امکانات مزید بڑھ جاتے ہیں کیوں کہ بڑی خور افراد اکثر و بیشتر آئرن کی کمی کا شکار دیکھے گئے ہیں۔

آئرن ایک بہت اہم جزو ہے، جو ہمارے جسم میں صحت بخش خون بنانے کے ساتھ ساتھ آکسیجن کو جسم کے خطرات تک پہنچانے کے ساتھ ساتھ مختلف قسم کے انزائم بنانے میں بھی مدد دیتا ہے۔ اس کا سب سے اہم کام آکسیجن کو پورے جسم کا حصہ بنانا ہے اور اگر کسی وجہ سے جسم میں آئرن کی کمی واقع ہو جائے تو نہ صرف ہمارے جسم کے مختلف حصوں کو خون کے ذریعے آکسیجن مناسب مقدار میں نہیں مل پاتی بلکہ نیا اور صاف خون بھی نہیں بن پاتا اور نتیجتاً جسم میں خون کی کمی واقع ہو جاتی ہے۔

ہمارے جسم میں دو طرح کے آئرن پائے جاتے ہیں۔ ایک ہیم (Heme) اور ایک نان-ہیم (Non-Heme)۔ ہیم آئرن ہمیں گوشت جبکہ نان-ہیم آئرن بزیوں سے حاصل ہوتا ہے۔ جب ہم بہت زیادہ مقدار میں چائے پینے لگتے ہیں تو چائے میں شامل مخصوص اجزاء یعنی (Tannins) ہمارے جسم میں نان-ہیم آئرن کو جذب کرنے کی صلاحیت کو متاثر کرنے لگتا ہے، جبکہ ہیم آئرن کو جذب کرنے کی صلاحیت بدستور رہتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ایسے افراد جو گوشت نہیں کھاتے اور صرف بزیوں سے حاصل ہونے والے آئرن پر ہی گزارا کرتے ہیں، چائے کی بدولت ان کے جسم میں بزیوں سے حاصل ہونے والا آئرن بھی جذب نہیں ہوتا اور وہ آئرن کی کمی کا شکار ہو جاتے ہیں۔

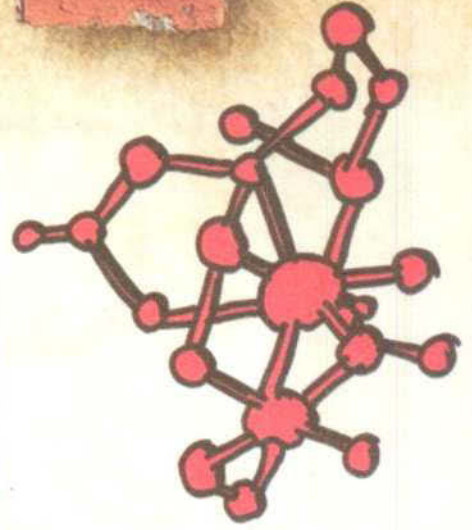
یہی وجہ ہے کہ اپنے جسم میں آئرن کی مقدار کو مناسب حالت میں رکھنے کے لیے آپ کو معلوم ہونا چاہیے کہ کون سی چیزیں ہمارے جسم میں آئرن جذب کرنے میں مدد دیتی ہیں اور کون سی چیزیں آئرن جذب ہونے کی راہ میں رکاوٹ پیدا کرتی ہیں۔ چائے اس سلسلے میں ایک اہم جزو ہے۔ لیکن چائے کی مختلف اقسام مختلف طرح کے نتائج دیتی ہیں۔ مثلاً: گرین ٹی پینے کے نتیجے میں آئرن جذب کرنے کی صلاحیت میں 30 فیصد کمی ہوتی ہے، جبکہ بلیک ٹی پینے سے آئرن جذب کرنے کی صلاحیت میں 60 فیصد کمی واقع ہوتی ہے۔ برٹل ٹی میں چونکہ ٹینن (Tannins) کی مقدار بہت کم پائی جاتی ہے، لہذا یہ بہت کم مقدار میں آئرن جذب کرتی ہے اور ہمارے جسم کے لیے بہترین ہے۔

اس سلسلے میں ایک بات بہت اہم ہے کہ اگر آپ ایسی غذا لیتے ہیں جس میں آئرن کی مقدار مناسب ہے تو اس کے ساتھ دو کپ چائے روزانہ پینے سے جسم میں آئرن کی مقدار پر کچھ زیادہ فرق نہیں پڑے گا، لیکن چائے کا حد سے زیادہ استعمال واقعی نقصان دہ ہے۔

بیموگلوبن لیول کو بڑھانے کے طریقے!

ہمارے خون میں جتنے بھی اجزاء شامل ہوتے ہیں، ان میں ایک توازن اور استعمال ہونا چاہیے۔ اگر وہ اجزاء ضرورت سے کم ہوں تو جسم مختلف بیماریوں کا شکار ہو جاتا ہے اور اگر ضرورت سے زیادہ ہوں تو بھی ہماری صحت خطرے سے دوچار ہو سکتی ہے۔ آئرن خون کا ایک اہم جزو ہے، جس کی کمی بہت سی

بچے		
جسمانی کمزوری	توجہ مرکوز کرنے میں کمی	سست نشوونما
پکا (Pica) یعنی غذا کے علاوہ دیگر چیزیں کھانے کی خواہش، مثلاً: مٹی وغیرہ	زرد آنکھیں اور چہرہ	بے رونق ناخن
سانس لینے میں دشواری		
خواتین		
زرد چہرہ، ہاتھ اور آنکھیں	ہاتھوں اور پاؤں کا ہلکا سا ہونا	ماہواری کے مسائل
ورزش کے دوران سانس کا بہت زیادہ پھولنا	تیز ڈھڑکن	بے رونق ناخن
سر درد	بھوک میں کمی	زخموں کا دیر سے ٹھیک ہونا
پکا (Pica) یعنی غذا کے علاوہ دیگر چیزیں کھانے کی خواہش، مثلاً: مٹی وغیرہ	انہماکتا	
مرد حضرات		
ڈپریشن	بھوک میں کمی	تھکاوٹ
یادداشت میں کمی	سانس لینے میں مشکلات	نگلے میں مشکلات
بالوں کا گرتا	انہماکتا	ناخنوں کا اوپر کی جانب مڑ جانا
ناخنوں میں چھپناؤ اور بے چینی		

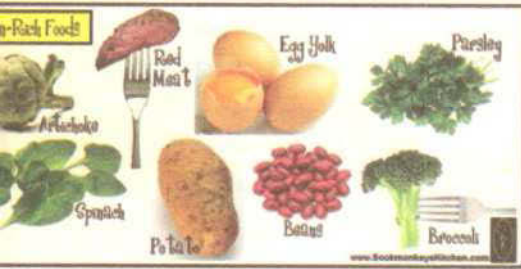


آئرن کی روزانہ مقدار!

مرد حضرات	8 ملی گرام روزانہ
خواتین	18 ملی گرام روزانہ
بچے	10 ملی گرام روزانہ

چندرا!
اگرچہ چندر میں آئرن کی مقدار کچھ کم ہوتی ہے، لیکن اس میں پائے جانے والے چند مفید اجزاء ہمارے گردوں اور پتے کو نہ صرف صاف کرتے ہیں بلکہ خون کو بڑھانے میں بھی اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

یادام!
یادام میں پایا جانے والا آئرن اور دیگر اجزاء ہمارے جسم میں خون بنانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔



شہدا!
شہد کو مکمل غذاؤں میں شامریا جاتا ہے۔ یہ جسم میں خون کی کمی کو پورا کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

حل!
حل ایک نہایت طاقتور بیج ہے۔ اس میں آئرن کی اچھی خاصی مقدار پائی جاتی ہے، جو خون بڑھانے کے لیے نہایت ضروری ہے۔

ان چیزوں سے بھی پرہیز کرنا چاہیے جو خون میں آئرن کو جذب کرنے کی صلاحیت کو کم یا بلاک کر دیتی ہیں۔ ان اجزاء میں چائے، کافی، قابچہ سے بھرپور غذا، چاکلیٹ، ڈرگس اور ایسی ادویات شامل ہیں، جن میں قاسمیت اور اینٹا سڈز شامل ہوتے ہیں۔

دوائی کا استعمال بڑھا دیں!
آئرن کپلےٹس کے ساتھ ساتھ اگر دوائی سی سے بھرپور غذا میں بھی استعمال کی جائے تو جسم میں آئرن اور ہیوگلوبن لیول نارمل سطح پر آسکتے ہیں۔

آئرن سے بھرپور غذا لیں!
گوشت، مرغی، اٹاروں، پھلڑی کی مصنوعات، برے پتوں والی سبزیوں مثلاً: پالک، بروکلی، دھنیا، پارسلے، چندر سیب، کیلے، بھجور، خشک میوہ جات، گل، اوبو اور دیہ وغیرہ میں آئرن کی اچھی خاصی مقدار موجود ہوتی ہے اور ہر فرد کو ان غذاؤں کو اپنی روزانہ کی خوراک کا حصہ بنانا چاہیے۔

سیب کا استعمال!
سیب کو ایک مکمل غذا مانا جاتا ہے، کیوں کہ اس کے اندر آئرن، فاسفورس اور آرسینک پایا جاتا ہے، جو خون بنانے کے ساتھ ساتھ مختلف بیماریوں کے خلاف مدافعت بھی پیدا کرتا ہے۔ روزانہ ایک سیب کھانے یا اس کا جوس پینے سے سستی، تھکاوٹ اور جسم میں خون کی کمی کی شکایت دور ہونے لگتی ہے۔

خوبانی کا استعمال!
خوبانی میں آئرن کی اچھی خاصی مقدار پائی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ اس میں کیلشیم اور فاسفورس بھی پایا جاتا ہے۔

پالک!
نباتی ذرائع میں پالک ایک ایسی سبزی ہے جس میں آئرن کی اچھی خاصی مقدار پائی جاتی ہے اور یہ خون کی کمی کو پورا کرنے کا ایک سستا علاج بھی ہے۔

بیماریوں کا باعث بنتی ہے۔ ہمارے ہاں اکثر خواتین خون کی کمی یا اینیما (Anemia) کا شکار ہوتی ہیں۔ یہ بیماری بنیادی طور پر خون کے ایک اہم جزو ہیوگلوبن کی کمی کی وجہ سے ہوتی ہے اور آئرن ہیوگلوبن کا ایک اہم حصہ ہوتا ہے۔ جب ہمارے جسم کو مناسب مقدار میں آئرن نہیں ملتا تو خون میں ہیوگلوبن کی مقدار کم ہو جاتی ہے، جس کی وجہ سے صاف خون بننا بند ہو جاتا ہے انسان خون کی کمی کا شکار ہو جاتا ہے۔ ہیوگلوبن لیول کو برقرار رکھنے کے لیے درج ذیل اقدامات کیے جاسکتے ہیں۔

غذاؤں اور کپلےٹس کا استعمال!
اینیما (Anemia) یعنی جسم میں خون کی کمی کی صورت میں ڈاکٹر آئرن کپلےٹس تجویز کرتے ہیں اور اس کے ساتھ ساتھ آئرن سے بھرپور غذا لیں لینے کی بھی وجہت کی جاتی ہے۔ اس سلسلے میں یہ بات اہم ہے کہ حیاتیاتی طریقوں یعنی گوشت وغیرہ سے حاصل کیا گیا آئرن بنیاتی یعنی سبزیوں کے ذریعے حاصل کیے گئے آئرن کے مقابلے میں زیادہ فائدہ مند ہوتا ہے۔ خوراک میں آئرن کی مناسب مقدار کے حصول کے لیے تازہ سبزیوں خصوصاً بری سبزیوں اور پھلوں کا استعمال بہت ضروری ہے۔ اس کے علاوہ کھجی میں بھی آئرن کی وافر مقدار پائی جاتی ہے۔

دوائی کا استعمال!
دوائی B12، B6 اور فوٹک ایسڈ بھی جسم میں آئرن کی مقدار بڑھا کر ہیوگلوبن لیول کو برقرار کرتا ہے اور اینیما کو ختم کرنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔

آئرن کو بلاک کرنے والی اشیاء سے پرہیز!
آئرن کپلےٹس اور آئرن سے بھرپور غذاؤں کے استعمال کے ساتھ ساتھ

آنکھیں بڑی نعمت ہیں!

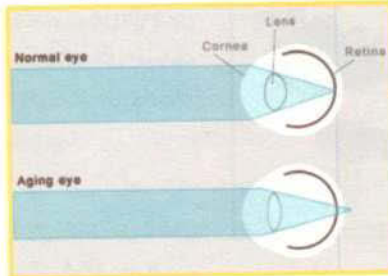
عمر کے ساتھ بینائی میں کمی آنا معمول کی بات ہے۔ بس اس کا سامنا کرنے کے لیے خود کو تیار رکھیں۔

تحریر: عبید اللہ عبدالقادر

قدرت نے انسان کو دیکھنے، سننے، چھونے، چکھنے اور سونگھنے کے لیے پانچ حیات (senses) عطا کی ہیں۔ ان میں سے کسی ایک بھی حس میں معمولی سا زوال ہمیں مشکلات کا شکار کر دیتا ہے۔ ہمیں اپنے گرد و پیش موجود چیزوں کو دیکھنے میں دقت ہوتی ہے۔ ایک محرومی اور تنہائی کا احساس ہونے لگتا ہے اور ہم خود کو بے محسوس کرنے لگتے ہیں۔ آپ ان حیات کا کتنا بھی خیال رکھیں، بڑھتی عمر کے ساتھ ان میں کمی آتی جاتی ہے۔ عام طور پر سب سے پہلے ہماری جوش حس متاثر ہوتی ہے وہ ہے دیکھنے کی حس یعنی بینائی۔۔۔ لیکن گھبرانے کی بات نہیں، بڑھتی عمر کے باعث ہونے والی نظری کمزوری کو آپ طویل عرصے کے لیے ٹال سکتے ہیں، اس کے لیے آپ کو بس اپنے روزمرہ معمولات میں تبدیلی لانی ہوگی اور آنکھوں کی صحت کا خیال رکھنا ہوگا۔

آپ کی بینائی کیسی ہے؟

آنکھوں کی حفاظت کے لیے سب سے



پہلے آپ کو کمزور بینائی کی وجوہات میں فرق معلوم کرنا ہوگا کہ آیا اس کی وجہ آپ کی عمر ہے یا پھر خرابی آنکھوں کی کوئی بیماری۔ یہ فرق آپ کو ماہر امراض چشم ہی بتا سکتا ہے۔ اگر آپ معمول کے مطابق آنکھوں کا معائنہ نہیں کراتے تو جلد سے جلد کسی ایسے ڈاکٹر سے اپنا ٹیسٹ لے لیں۔ نظری کمزوری عام طور پر عمر کی وجہ سے ہی ہوتی ہے، تاہم اس کی دوسری وجہ امراض چشم بھی ہیں۔ انسانی آنکھ کا بیرونی اور اندرونی ڈھانچہ مختلف فاصلے اور مختلف روشنی میں دیکھنے کے لیے ایک ساتھ کام کرتا ہے۔ تاہم بڑھتی عمر کے ساتھ ساتھ اس میں کمزوری آتی چلی جاتی ہے اور لوگ عام طور پر یہ شکایت کرتے نظر آتے ہیں۔

بڑھتی عمر کی طرح صاف نظر نہیں آتا۔
بڑھتی عمر کی وجہ سے دیکھنے میں دقت پیش آتی ہے۔
بڑھتی عمر کی وجہ سے دیکھنے میں دقت پیش آتی ہے۔
بڑھتی عمر کی وجہ سے دیکھنے میں دقت پیش آتی ہے۔

نظر میں جھٹکا نہیں دیکھ سکتا فوراً سر میں درد شروع ہو جاتا ہے۔
بڑھتی عمر کے لیے اب زیادہ روشنی کی ضرورت پڑتی ہے۔
عمر کے لحاظ سے سب سے زیادہ تبدیلی عدسہ چشم (Lens) اور آنکھ کی پتلی (Pupil) میں دیکھی گئی ہے۔ ڈھلیق عمر کے لوگ اسی وجہ سے بینائی کی کمزوری کا شکار ہوتے ہیں۔ اگر بروقت ڈاکٹر سے رجوع نہ کیا جائے تو بینائی تیزی سے گرتی ہی چلی جاتی ہے، اسی لیے مشورہ یہی ہے کہ اگر کسی کو اس صورت حال کا سامنا ہے تو اسے فوراً ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہیے تاکہ زندگی کا لطف اٹھانے میں کوئی مشکل پیش نہ آئے۔

عمر کے ساتھ بینائی کی کمزوری عام بات ہے، مگر اس کی وجوہات مختلف لوگوں میں مختلف ہوتی ہیں۔ تین بنیادی وجوہات یہ ہیں۔

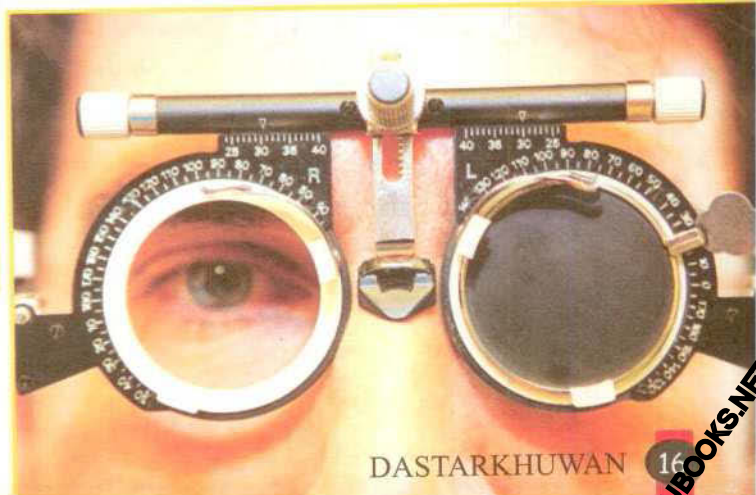


وجہ نمبر ۴:

آنکھوں کی چلیاں چھوٹی ہو جاتی ہیں اور روشنی میں ٹھیک سے کام نہیں کرتیں۔
انہیں: پتلیوں کا کام پردہ چشم (Retina) پر پڑنے والی روشنی کو کنٹرول کرنا ہوتا ہے۔ عمر بڑھنے کے باعث چلیوں میں ردنا ہونے والی یہ تبدیلی بینائی پر کئی طرح سے اثر انداز ہوتی ہے۔ سب سے پہلے تو یہ کہ پتلی کے قطر میں کمی آنے کی وجہ سے انسان کے لیے کم روشنی میں دیکھنا مشکل ہو جاتا ہے، مزید یہ کہ تیز روشنی سے کم روشنی یا کم



میں مشکل درپیش آتی ہے۔
بڑھتی عمر کی وجہ سے دیکھنے میں دقت پیش آتی ہے۔





کچھ نیند کے بارے میں!۔۔!

نیند کی کمی

کس قسم کے لوگ زیادہ متاثر ہوتے ہیں؟

میں خواتین نے اپنی نیند کے کل وقت کو اوسطاً 13.2 منٹ کم بتایا۔ ان کے اپنے بیان کے مطابق ان کی نیند کا معیار بھی ہم عمر مردوں کی نسبت 4.2 فیصد کم ہے۔ تاہم جب ان کی نیند کا فیصد جاندارانہ تجزیہ کیا گیا تو یہ بات سامنے آئی کہ درحقیقت ان کی نیند مردوں کی نسبت 10 منٹ زیادہ تھی۔ اس کے ساتھ ساتھ یہ بات بھی ثابت ہوئی کہ ان کی نیند کا معیار بھی نہ صرف مردوں سے بہتر تھا بلکہ اس میں وقفے بھی کم تھے۔

حقیقت کاروں کے مطابق یہ فرق خواتین میں نیند کی دواؤں کا استعمال اور نشیات کے کم استعمال کی وجہ سے ہو سکتا ہے۔ نیند کے معیار میں فرق اس وجہ سے بھی ہو سکتا ہے کہ خواتین عموماً ہر معاملے میں زیادہ حلیکت کرتی ہیں جبکہ مردوں کا اپنی نیند کے وقت کے بارے میں اندازہ غیر حقیقت پسندانہ طور پر زیادہ ہوتا ہے۔

بے خوابی کا یادداشت پر اثر!

نیند کو قدرت کے بہترین عطیے میں شمار کیا جاتا ہے۔ دماغ کے سینکڑوں سے پتے چلا ہے کہ بے خوابی کے حکار لوگوں کا ذہن ان لوگوں کے مقابلے میں مختلف ڈھنگ سے کام کرتا ہے جن کی نیند پوری ہوتی ہے۔ امریکہ کے سین ڈی او کی کلیفورنیا یونیورسٹی میں کی جانے والی تحقیق میں پتہ چلا ہے کہ جن لوگوں کو اچھی نیند نہیں آتی، ان کے ذہن کو اپنی توجہ مرکوز کرنے کے لیے کافی جدوجہد کرنی پڑتی ہے۔ تاہم دیگر ماہرین کا کہنا ہے کہ نیند کا تعلق دماغ کی دائرگت سے ہے جو کہ نیند کے احساس کو متاثر کرتی ہیں۔

بے خوابی کے حکار افراد کو رات میں سوئے وقت جوش آتی ہے، جس کا اثر دن میں ان کی کارکردگی پر پڑتا ہے۔ ان میں کسی چیز یا واقعے سے متعلق دیر سے رد عمل اور چیزوں کا بروقت یاد نہ آنا شامل ہے۔ اس تحقیق کے دوران ایسے 25 افراد کا، جنہیں کم خوابی کی شکایت ہے، کا مقابلہ ان 25 افراد سے کیا گیا جو خود کو اچھی نیند حاصل کرنے والوں میں شمار کرتے ہیں۔ ان کے دماغ کا ایم آر آئی سینکین کیا گیا اور اسی دوران ان سے یادداشت کی جانے کے لیے تیار کردہ کافی پیچھے مبرے امتحانات لیے گئے۔

اور یہ معلوم ہوا کہ جو لوگ بے خوابی کا حکار تھے ان کے دماغ کا وہ حصہ ٹھیک سے حرکت نہیں کر رہا تھا جو کہ عملی یادداشت کے لیے اہم ہوتا ہے اور ان کے دماغ کا وہ حصہ بھی نہیں سویا تھا جس کا اس عمل سے بظاہر کوئی تعلق نہیں تھا۔ یعنی بے خوابی کا حکار لوگوں کو صرف رات میں سوئے میں ہی تکلیف نہیں ہوتی بلکہ ان کے دماغ دن میں بھی اچھی طرح سے کام نہیں کرتے۔

نیند کی کمی خاموش طبع لوگوں کے مقابلے میں ہلکا سا یا باتونی لوگوں کو زیادہ متاثر کرتی ہے۔ امریکا میں والٹر ریڈ آرمی انسٹیٹیوٹ کے تحقیق کاروں کی جانب سے کی گئی اس تحقیق میں تجربے کے دوران 18 سے 39 سال کی عمر کے 48 لوگوں کے دو گروپ بنائے گئے، جن میں ایک گروپ خاموش طبع لوگوں کا تھا اور ایک باتونی اور ہلکا سا لوگوں کا اور انہیں ایک رات کی مکمل نیند کے بعد ڈیڑھ دن تک چکا کر رکھا گیا۔ ان میں سے کچھ لوگوں کو دوسروں کے ساتھ گھٹلے لٹنے دیا گیا۔ دونوں ہی طرح کے لوگوں کو بارہ گھنٹے تک صبح تک سوز کرانے گئے اور ساتھ ہی نیند کی کمی کے اثرات جاننے کے لیے ان کے ٹیسٹ بھی ہوئے۔

جو لوگ خاموش طبع تھے انہیں جاننے میں زیادہ دشواری نہیں ہوئی اور انہوں نے اس کے بعد ہونے والے ٹیسٹ میں بہتر کارکردگی کا مظاہرہ کیا۔ جن باتونی لوگوں کو دوسروں سے لٹے ٹیسٹ میں دیا گیا انہیں بھی جاننے میں دشواری نہیں ہوئی۔ جس سے یہ بات سامنے آئی کہ حالانکہ وہ ہلکا سا لوگ تھے لیکن انکے تھکے جانے کے سبب ان کے دماغ کے وہ حصے نہیں تھکے جو رات میں مدد کرتے ہیں۔ مختلف ٹیسٹ سے یہ بات سامنے آئی کہ خاموش طبع لوگوں کو نیند کی کمی نے اتنا زیادہ متاثر نہیں کیا جتنا باتونی لوگوں کو متاثر کیا۔ تحقیق کاروں کا کہنا ہے کہ فوجی کاموں اور ذمہ داریوں کو نبھانے میں، جن میں گھنٹوں تک چاہئے رہنا بھی شامل ہے صرف شخصیت ہی اہم رول ادا نہیں کرتی بلکہ شفقت کا نظام بھی خاصا اہم ہوتا ہے جو دماغ کے حصوں کو متاثر کرتا ہے۔

نیند کے بارے میں خواتین کی غلط فہمی!

ڈنمارک میں میڈیکل جرنل سلیپ میں شائع ہونے والی تحقیق کے مطابق خواتین کو مردوں کی نسبت نیند کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ہو سکتا ہے کہ ایک ہی طرح کی نیند مردوں کے لیے تسلی بخش ہو لیکن عورتوں کے لیے نہ ہو، کیوں کہ اکثر بڑی عمر کی خواتین کو یہ غلط فہمی ہوتی ہے کہ ان کی نیند مردوں کی نسبت کم پرسکون ہوتی ہے، جبکہ حقیقت میں ان کی نیند مردوں سے بہتر ہوتی ہے۔

دی ایس میڈیکل سنٹر کی جانب سے شائع ہونے والی اس تحقیق کے دوران 69 سے 79 سال کے 956 افراد کی نیند کا جائزہ لیا گیا، جن میں آدھی سے زیادہ تعداد عورتوں کی تھی۔ تحقیق کاروں کو دیے گئے اپنے اندرونی

روشنی سے اچانک زیادہ روشنی میں آنے کی صورت میں چلیوں کو بروقت خود کو ایڈجسٹ کرنے میں دشواری ہوتی ہے۔ مثال کے طور پر آپ باہر تیز دھوپ میں سے جب گھر کے کمرے میں داخل ہوں، یا کمرے سے اچانک باہر دھوپ میں نکلیں تو آپ کو روشنی کی سطح میں اس تبدیلی کی وجہ سے دیکھنے میں مشکلات پیش آتی ہے۔ اگر ایسی کوئی صورت حال آپ کے ساتھ ہے تو انہیں لیں کہ اب آپ کے قدم بھی بڑھا پے کی طرف اٹھتے ہیں۔

حل: روشنی کا مناسب انتظام یہ مشکل بہت حد تک کم کر سکتا ہے۔ گھر میں روشنی بڑھادیں، مطالعے یا سینے پر ونے جیسے کاموں کے لیے الگ سے روشنی ہونی چاہیے، جیسے لیپ ڈیفرو۔ تحقیق سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ تین سال کے نوجوان کے مقابلے میں ساڑھے سال کے شخص کو تین گنا زیادہ روشنی کی ضرورت ہوتی ہے۔ روشن بلب سورج یا کسی بھی طرح کی تیز روشنی کی طرف ہرگز ہرگز نہ دیکھیں۔

وجہ نمبر 2:

عدسہ چشم کی پلک کم ہونا شروع ہو جاتی ہے۔

اثرات: جس طرح چلوں اور عضلات میں پلک کم ہونے سے جسم کا حرکت کرنا مشکل ہو جاتا ہے، بالکل اسی طرح عدسہ چشم کو بھی پلک میں کمی سے کسی ترقی چیز کو فوکس کرنے کے لیے مڑنے اور پھینکنے میں دقت پیش آتی ہے۔ فوکس کرنے کی اس صلاحیت (Focusing Power) میں کمی کی صفت بصریات (Presbyopia) کہلاتی ہے۔

حل: صفت بصریات (Presbyopia) کی صورت میں فوری طور پر ماہر امراض چشم (آئی اسپیشلسٹ) سے رجوع کرنا چاہیے اور اس کی ہدایت کے مطابق بینک تیار کروا کر فواریس کا استعمال کرنا چاہیے، بصورت دیگر بینائی تیزی سے گرنے کا احتمال رہتا ہے۔ ہر دو یا تین سال کے بعد آنکھوں کا دوبارہ معائنہ کرانا چاہیے۔ عدسہ چشم کی پلک میں کمی عموماً 45 سے 65 سال کے درمیان جاری رہتی ہے۔ مطالعے یا کوئی اور ترقی یافتہ کام کے دوران روشنی بھی بڑھادیں تو اور اچھا ہے، اس سے آنکھوں پر دباؤ اور کم ہو جائے گا۔

وجہ نمبر 3:

عدسہ چشم بدمزاج پیدا پڑنا شروع ہو جاتا ہے۔

اثرات: عدسہ چشم کے پیدا پڑنے سے رنگوں میں امتیاز کرنے کی صلاحیت متاثر ہوتی ہے۔ وجہ یہ ہے کہ زرد عدسہ چشم نیلی روشنی کو جذب کر کے منتشر کر دیتا ہے، نتیجتاً ہمیں نیلے، سبز اور بخشی رنگوں کو دیکھنے اور سمجھنے میں دقت پیش آتی ہے۔ یہ بڑی تکلیف دہ صورت حال ہوتی ہے۔ رنگوں میں فرق کرنا مشکل ہوتا ہے جو معمولات زندگی متاثر ہونے لگتے ہیں، کپڑوں کے انتخاب میں مشکل ہوتی ہے، یہاں تک کہ بعض اوقات یہ تک پہنچیں چلتا کہ گلاباں چیز کہاں ختم ہوتی ہے اور اس کا بیک گراؤظ کہاں سے شروع ہوتا ہے۔

حل: گھر میں Halogen یا Fluorescent بلب کا استعمال کریں۔ اس سے رنگوں کو پہچاننے میں کمی حد تک آسانی ہو جاتی ہے۔ کمرے کی دیواروں پر زرد اور نارنجی اور سرخ پینٹ کرائیں، اس سے بخوبی اندازہ ہو جائے گا کوئی چیز کہاں ختم ہوتی ہے اور دیوار کہاں سے شروع ہوتی ہے۔ اس سے زرد مزہ کے معمولات زندگی بنانے میں آسانی ہو جائے گی۔ عدسہ چشم کے زرد ہونے کا مکمل ابتدائی مرحلے میں ہے تو فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں، کیونکہ ایسی سرجری اب ممکن ہے جس سے اس بیماری کا علاج با آسانی ہو سکتا ہے۔



رحمان کہتا ہے کہ ”دوسرے بچوں کی نسبت مجھے شام کو جلدی گھر واپس پہنچنا پڑتا تھا۔ اس بات سے مجھے چوہوتی ہے۔“ اسامہ کہتی ہے کہ ”میرے والدین اس بات کی کڑی نگرانی رکھتے ہیں کہ میں اپنا سوپا کب اور کیسے استعمال کرتی ہوں۔ مجھے یوں لگتا ہے جیسے میرے ساتھ بچوں جیسا سلوک کیا جا رہا ہے۔“ اس طرح کی شکایات اور شکوے تو جو ان نسل میں عام ہیں اور ہو سکتا ہے کہ آپ کو بھی لگتا ہو کہ آپ پابندیوں کے بوجھ تلے دبے جا رہے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ آپ نے کبھی گھر سے چوری جتنے نکلنے کا ارادہ کیا ہو یا پھر آپ نے کبھی اپنے والدین کی نافرمانی کی اور بعد میں اس بارے میں ان سے جھوٹ بولا ہو۔ اگر ایسا ہے تو شاید آپ اس نوجوان لڑکی سے اتفاق کریں گے جو سمجھتی ہے کہ اس کے والدین اس

ایسے بچوں کے والدین اتنے مصروف ہیں کہ ان کی پرواہ ہی نہیں۔ لیکن بچوں کی تربیت کے لئے یہ ہرگز اچھا نہیں کہ ان کو ہر وقت من مانی کرنے کی اجازت دی جائے۔ یہ ایک حقیقت ہے کہ دنیا بھر میں خاندان کے افراد میں محبت کی کمی ظاہر ہو رہی ہے، کیونکہ بہت سے لوگ جن کی پرورش پابندیوں کے بغیر کی گئی ہے، خود غرض بن جاتے ہیں۔ اس طرح خاندانی نظام ٹوٹ پھوٹ کا شکار ہے۔

پابندی پیار کا اظہار!

شاید ایک دن ایسا آئے کہ آپ اپنے والدین کی جانب سے عائد کی

ساری پابندیاں میرے لیے ہی کیوں!

والدین کی روک ٹوک اور نوجوانوں کی اکتاہٹ

گئی پابندیوں کی اہمیت کو سمجھیں۔ لہذا جن نوجوانوں کو اپنی من مانی کرنے کی اجازت ہے ان سے حسد نہ کیجئے۔ اس کے بجائے اپنے والدین کی عائد کی ہوئی پابندیوں کو ان کے پیار کا اظہار سمجھئے۔ اگر آپ کے گھر میں کئی ایسے اصول ہیں جن کا پابند بننا آپ کے لئے مشکل ثابت ہو رہا ہے تو ان نکات پر غور کیجئے۔

کھل کر بات کریں!

چاہے آپ پابندیوں کی وجہ سے پریشان ہوں یا آپ کو زیادہ آزادی چاہیے، آپ کو اپنے والدین سے اس بارے میں بات کرنی چاہیے۔ اپنے والدین سے اپنے احساسات کے بارے میں بات کرنے کے وہ فائدے ہیں۔ پہلا فائدہ یہ ہے کہ آپ جس بات کی درخواست کریں، ہو سکتا ہے کہ آپ کے والدین اس کی اجازت دے دیں اور دوسرا فائدہ یہ ہے کہ اگر آپ کو ایک بات کی اجازت نہ دی جائے تو آپ بہتر طور پر اس کی وجہ سمجھ پائیں گے۔ اگر آپ واقعی چاہتے ہیں کہ آپ کو زیادہ سے زیادہ آزادی دی جائے تو آپ کو چاہیے کہ آپ ایک پختہ شخص کی طرح بات چیت کرنا سیکھیں۔

اپنے جذبات کو قابو میں رکھیں!

کہتے ہیں کہ احمق اپنا قہرا گل دیتا ہے لیکن دانہ اس کو روکتا اور بی جاتا ہے۔ اپنے والدین سے بات چیت کرتے وقت اگر آپ ہر بات پر شکایت کریں گے تو شاید وہ آپ کو سمجھیں کریں۔ اس لئے منہ مغلخانے، روٹھ جانے اور غصہ کرنے سے پرہیز کریں۔ اگر کسی پابندی پر آپ کا رول دروازے کو

سلوک کیا جا رہا ہے۔ لیکن والدین کے خیال میں یہ پابندیاں آپ ہی کے تحفظ کے لئے ہیں اور ان پابندیوں کے ذریعے آپ بالغ ہونے پر اپنی ذمہ داریوں کو بہتر طور پر سمجھ سکیں گے۔ شاید آپ کو ایک حد تک آزادی دی جا رہی ہو، لیکن آپ کو ایسا لگتا ہو کہ آپ کی عمر کے لحاظ سے آپ پر حد سے زیادہ پابندیاں عائد ہیں۔ شاید آپ کو ایسا بھی لگے کہ جب آپ اپنے چھوٹے بہن بھائیوں کی عمر کے جتنے آپ کے ساتھ زیادہ جتنی جاتی تھی۔ سترہ سالہ عملی کا اس حوالے سے کہتا ہے کہ ”میں جب بھی کہیں باہر جاتی ہوں تو میرے والدین پہلے ہی سے طے کرتے ہیں کہ مجھے کس وقت تک گھر واپس پہنچنا ہوگا۔ جب میں کوئی لفظ کام کرتی ہوں تو مجھے کئی دن تک باہر جانے سے منع کر دیا جاتا ہے۔ جبکہ میرا بڑا بھائی جب میری عمر کا تھا تو اس پر ایسی پابندیاں عائد نہیں تھیں۔“ یہ کسی ایک نوجوان کا مسئلہ نہیں ہے، بہت سے نوجوان ایسا ہی خیال کرتے ہیں لیکن عموماً وقت کے ساتھ ساتھ ان کی سوچ تبدیل ہو جاتی ہے اور جب وہ خود والدین بن جاتے ہیں تو زیادہ اچھی طرح سمجھ جاتے ہیں کہ ان کے والدین ان پر سختی کیوں کرتے تھے۔

پابندیوں کی اہمیت!

کیا آپ اپنے والدین کے اقسام سے آزاد ہونا چاہتے ہیں؟ کیا واقعی آپ کی زندگی پابندیوں کے بغیر بہتر ہوگی؟ شاید آپ ایسے نوجوانوں کو جانتے ہیں جو شام کو جس وقت جا رہے ہیں گھر واپس آ سکتے ہیں۔ وہ جو چاہیں مہینے سکتے ہیں اور اپنے دوستوں کے ساتھ جب چاہیں، جہاں چاہیں جا سکتے ہیں۔ شاید

پر حد سے زیادہ پابندیاں عائد کرتے ہیں۔ وہ کہتی ہے کہ کبھی بھارت تو میرا دم کھینچ لگتا ہے۔ والدین کی یہ سب پابندیاں نوجوانوں میں غم دھسکی کیفیت پیدا کر کے ان کو بے طاقت پر آکھاتی ہیں۔

والدین اور ان کے اصول!

اکثر والدین گھر میں بہت سے اصول عائد کرتے ہیں۔ شاید وہ آپ سے کہیں کہ آپ اپنا اسکول کا کام کریں یا پھر گھر کے کام کا شیج ان کا ہاتھ بنائیں۔ یا پھر شاید آپ کے والدین آپ کو ٹیلیفون، انٹرنیٹ یا کمپیوٹر پر زیادہ وقت صرف کرنے سے منع کرتے ہوں گے۔ شاید کچھ ایسی ہی پابندیاں ہوں گی جو گھر کے باہر لاگو ہوتی ہیں مثلاً: گھر سے باہر آپ کی سرگرمیاں، اسکول میں آپ کا چال چلن اور آپ کے دوستوں کے انتخاب پر۔

کئی نوجوان گھر میں عائد کی جانے والی پابندیوں اور اصولوں کی خلاف ورزی کرتے ہیں۔ تقریباً دو تہائی نوجوانوں کا خیال ہے کہ ان کی نافرمانی کی وجہ سے والدین ان کو سزا دے چکے ہیں۔ بہت سے نوجوان اس بات کو تسلیم کرتے ہیں کہ اگر والدین ان پر کوئی اصول یا پابندی عائد نہ کریں تو گھر میں الجھل پٹی رہے۔ گھر کے سکون کے لئے اصولوں اور پابندیوں کی ضرورت ہے۔ لیکن نوجوان ان سے اتنا چڑتے کیوں ہیں؟ اس کی وجہ دیکھتے ہیں۔

میں اب بچہ رہتی نہیں ہوں!

سندس ایک نوجوان لڑکی ہے، جس کا کہنا ہے کہ میں اپنے والدین کو کیسے سمجھاؤں کہ میں اب بچی نہیں رہی اور یہ کہ انہیں مجھ پر روک ٹوک نہیں کرنی چاہیے۔ شاید اور بھی دیگر نوجوان سندس کی طرح اصولوں اور پابندیوں سے تنگ آ چکے ہوں گے کیونکہ انہیں لگتا ہے کہ ان کے ساتھ بچوں جیسا

کوشش نہ کریں۔ شاید اس وقت آپ کو لگے کہ بچے نے آپ کی بات کوئی اُن سن کر دیا ہے لیکن ممکن ہے کہ وہ اکیلے میں آپ کی بات پر غور کرے اور آخر کار اسے مان جائے۔ لہذا بچے کو سونپنے کا موقع دیں۔

بچے کی بات کو غور سے سنیں!

جب آپ کا بچہ بات کر رہا ہو تو اس کی بات کو نہ کاٹیں بلکہ پوری توجہ سے سنیں۔ یوں آپ مسئلہ کو پوری طرح سے سمجھ سکیں گے۔ بچے کو جواب دیتے وقت سمجھداری سے کام لیں۔ اگر آپ اس پر حد سے زیادہ سختی کریں گے تو ہو سکتا ہے کہ وہ آپ کی بیٹے بیچھے آپ کی مرضی کے خلاف کام کرے۔ ایسی صورتحال میں بچہ دو طرح کی زندگی گزار رہا ہوتا ہے۔ ایک طرف تو وہ اپنے ماں باپ کے سامنے اُن کی باتوں میں ہل ملاتا ہے لیکن دوسری طرف بیٹے بیچھے اپنی من مانی کر رہا ہوتا ہے۔

فصلتہ کریں!

سولہ سالہ آدمہ کہتا ہے کہ ”جب میری امی اور میں کسی بات پر متفق نہیں ہوتے تو پھر چاہے میں کچھ بھی کہوں، وہ برا مان جاتی ہیں۔ مجھے یہ اچھا نہیں لگتا اور یوں ہماری بات چیت بحث میں بدل جاتی ہے اور امی مجھ سے ناراض ہو کر بات چیت بند کر دیتی ہیں۔“ یہ رویہ غلط ہے۔ اپنے نوجوان بچے پر غصہ نہ کریں بلکہ ایسے لہجے میں بات کریں جس سے ظاہر ہو کہ آپ اُس کے جذبات اور احساسات سمجھتے ہیں۔ مثال کے طور پر یہ نہ کہیں کہ اس میں پریشان ہونے والی تو کوئی بات نہیں ہے۔ اس کے بجائے یہ کہیں کہ میں سمجھ سکتا ہوں کہ آپ اس وجہ سے کتنے پریشان ہو رہیں یہ مسئلہ حل ہو جائے گا۔

بچے پر حکم نہ چلائیں بلکہ اُس کی رہنمائی کریں!

جب آپ کے بچے کو کسی مسئلہ کا سامنا ہو تو مسئلہ کو خود حل کرنے کے بجائے بچے کو موقع دیں کہ وہ اس کا حل نکالے۔ بچے کے ساتھ حل کرنے پر بات کریں اور اُس سے پوچھیں کہ اُس نے مسئلہ کو حل کرنے کے لیے کون سا طریقہ سوجھا ہے۔ اس کے بعد اسے کچھ اور طریقے بتائیں اور کہیں کہ کچھ دن ان سارے طریقوں پر غور کرو۔ پھر مجھے بتانا کہ ان میں سے اچھا طریقہ کونسا ہے؟ اور آپ کو کیوں لگتا ہے کہ یہ طریقہ سب سے اچھا ہے۔

سننے میں تیز، بولنے میں دیر سے اور غصے میں دیر سے ہو جاؤ!

کیا آپ چاہتے ہیں کہ آپ کے امی ابو آپ کو زیادہ آزادی دیں؟ کیا آپ چاہتے ہیں کہ وہ آپ کو سمجھیں؟ تو پھر ان کو خود بتائیں کہ آپ کی زندگی میں کیا چل رہا ہے۔ اگر آپ انہیں اپنے دل کی بات نہیں بتائیں گے تو وہ آپ پر بھروسہ کیسے کریں گے؟ اگر ان کو آپ پر بھروسہ ہوگا تب ہی وہ آپ کو زیادہ آزادی دیں گے۔ یہ نہ سوچیں کہ ہمیشہ آپ کے والدین کو ہی آپ سے بات شروع کرنی چاہیے۔ آپ کو خود بھی ان سے بات کرنی چاہیے۔ مثال کے طور پر انہیں بتائیں کہ دن کے دوران آپ کے ساتھ کیا کیا ہوا اور ان سے پوچھیں کہ ان کا دن کیسا گزرا۔ جب کبھی آپ کو ان کی کوئی بات بڑی لگے تو بڑے ادب سے انہیں اس کے بارے میں بتائیں۔ دوسروں سے بات کرنا اور ان کی بات سننا ایک فن ہے اور اسے چل کر یہ آپ کے بڑے کام آئے گا۔

والدین کو بھی سمجھنا چاہیے!

جب آپ کا بچہ چھوٹا تھا تو وہ آپ کو اپنی ہر بات بتاتا تھا لیکن اب وہ نوجوان ہے اور آپ کو کوئی بات نہیں بتاتا اور جب آپ اُس سے بات کرنے کی کوشش کرتے ہیں تو وہ بس ہوں ہاں کرتا ہے یا پھر بحث کرنے لگتا ہے۔ اس طرح آپ کا گھر میدان جنگ بن جاتا ہے۔ مگر ہمت نہ ہاریں۔ آپ اس مسئلے کو حل کر سکتے ہیں مگر کیسے؟ یہ جاننے سے پہلے وہ ایسی باتوں پر غور کرتے ہیں جن کی وجہ سے یہ مسئلہ کھرا ہوتا ہے۔

مسئلے کی وجہ!

آزادی حاصل کرنے کی خواہش: اگر آپ چاہتے ہیں کہ آپ کا نوجوان بچہ ایک ذمہ دار شخص بنے تو آپ کو اُسے آہستہ آہستہ زیادہ آزادی دینی چاہیے۔ اس طرح وہ مشکلات کا سامنا کرنا سکھے گا۔ بعض بچے ضرورت سے زیادہ آزادی کی خواہش کرتے ہیں جبکہ بعض والدین اپنے بچوں پر حد سے زیادہ پابندیاں لگاتے ہیں۔ رشتہ نگاری کی یہ جنگ والدین اور بچوں کے لیے پریشانی کا باعث بن سکتی ہے۔ اُنہیں سارا جیل کا کہنا کہ ”میرے والدین میری زندگی کا ہر فیصلہ خود کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ اگر میرے انیس سال کا ہونے کے بعد بھی وہ ایسا ہی کرتے رہے تو میں مگر چھوڑ کر چلا جاؤں گا۔“

نوجوان زیادہ سوچتے ہیں: چھوٹے بچوں کی نظر میں ایک بات یا توجیح ہوتی ہے یا پھر غلط۔ لیکن نوجوانوں میں سوچنے کی مصلحت بڑھ جاتی ہے، اس لیے وہ جانتا چاہتے ہیں کہ ایک بات کیوں صحیح یا کیوں غلط ہے۔ یوں وہ اچھے فیصلے کرنے کے قابل ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر چھوٹے بچوں کے نزدیک یہ انصاف کی بات ہے کہ امی نے کھانے کے دو کلو سے، آدھا مجھے دیا اور آدھا بھائی کو۔ لیکن نوجوانوں کے نزدیک انصاف کا معاملہ اتنا آسان نہیں ہوتا۔ وہ جانتے ہیں کہ سب کے ساتھ برابری کا سلوک کرنے سے ہمیشہ انصاف نہیں ہوتا۔ چنگیز نوجوانوں میں سوچنے کی مصلحت ہوتی ہے اس لیے وہ مختلف معاملوں کو اپنی نظر سے دیکھنے لگتے ہیں۔ اس صورت میں ممکن ہے کہ ان کی رائے اور آپ کی رائے میں اختلاف ہو اور اسی وجہ سے وہ آپ سے اُلجھ پڑیں۔

بہنیت والدین آپ کیسا کر سکتے ہیں؟

اپنے بچے سے بات چیت کریں!

ایسے مواقع دیکھیں جب آپ اپنے نوجوان بچے کے ساتھ گپ شپ کر سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر بعض والدین نے دیکھا ہے کہ ان کا بچہ اُس وقت زیادہ کھل کر بات کرتا ہے جب وہ مل کر گھر کا کام کاج کر رہے ہوں یا سفر کر رہے ہوں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ایسے موقعوں پر بچے والدین کے آنے سے سانس نہیں ہوتا بلکہ ان کے ساتھ مل کر کام کر رہا ہوتا ہے۔

ہر بات پر بحث نہ کریں!

اپنی ہر بات منانے کے لیے بچے کے ساتھ بحث نہ کریں۔ اس کے بجائے چند جملوں میں بچے کو اپنی بات بتائیں لیکن زبردستی مسلط کرنے کی

چٹا کر کے بند کر دینا یا پھر پاؤں پٹنا ہوگا تو شاید آپ کے والدین آپ پر اور زیادہ پابندیاں عائد کریں۔

اپنے والدین کے نقطہ نظر کو سمجھنے کی کوشش کریں!

علیحدہ کہنا ہے کہ میں اس بات کو سمجھنے کی کوشش کرتی ہوں کہ میری ماں پابندیاں عائد کر کے میرے لیے کیا حاصل کرنا چاہتی ہیں؟ دراصل وہ مجھے ایک بہتر انسان بنانے کی کوشش کر رہی ہیں۔ جب آپ اپنے والدین کے نظریے کو اچھی طرح سے سمجھ سکیں گے تو آپ کو اپنے خیالات کا اظہار کرنا آسان لگے گا۔ مثال کے طور پر اگر آپ کے والدین آپ کو ایک پارٹی میں جانے کی اجازت دینے سے تنگ رہیں گے تو بحث کرنے کے بجائے کیوں نہ آپ اُن سے یہ کہیں کہ اگر ایک پختہ اور قابل بھروسہ شخص میرے ساتھ جاسے تو کیا پھر مجھے جانے کی اجازت ہے؟ اپنے والدین کا نظریہ جاننے سے آپ ایک مناسب تجویز پیش کر سکیں گے۔ لیکن اس بات کی توقع نہ کریں کہ آپ کے والدین ہمیشہ آپ کی بات ماننے کو تیار ہوں گے۔

اپنے والدین کا بھروسہ حاصل کریں!

اگر آپ اپنے والدین کا بھروسہ حاصل کرنا چاہتے ہیں تو پہلے آپ کو اس لائق بنا ہوگا۔ اگر آپ کے والدین آپ کو کسی بات میں آزادی دیتے ہیں اور آپ اس کا فائدہ استعمال کرتے ہیں تو آپ ان کا بھروسہ کھو بیٹھیں گے۔ اس لیے پہلے آپ کو اپنے اعمال سے ثابت کرنا ہوگا کہ آپ پر بھروسہ کیا جاسکتا ہے۔

کھلی چھٹی حاصل کرنے کی توقع نہ کریں!

آپ کے والدین آپ کی تربیت کرنے کے ذمے دار ہیں۔ لیکن آپ کو ایسا محسوس نہیں کرنا چاہیے کہ آپ کے گھر میں جو اصول عائد ہیں اُن سے آپ کی زندگی پر براہوری ہے۔ اگر آپ اپنے والدین کے اختیار کے تابع رہیں گے تو آپ کا بھلا ہوگا۔ یہ دیکھیں کہ اپنے والدین کی نافرمانی کرتے ہوئے کیا آپ شام کو در سے گھبر پھرتے ہیں؟ یا پھر کیا آپ نے ٹیلیفون پر در تک بات کی حالانکہ آپ کو ایسا کرنے کی اجازت نہیں؟ یا پھر کیا آپ نے گھر کے کام کاج میں کوتاہی کی ہے؟ اب آپ کے والدین آپ کو اس وجہ سے جاہد و غمخوار ہے ہیں، تو آپ اس صورتحال میں کیا کر سکتے ہیں؟

سچی بولیں: جھوٹ بولنے کے بجائے اپنے والدین کے سوالوں کا سچ جواب دیں۔ اگر آپ انہیں گڑھی ہوئی کہانیاں سنانا شروع کر دیں گے تو وہ آئندہ آپ پر بھروسہ کیسے کریں گے؟ اس بات کا دعویٰ نہ کریں کہ آپ کی لٹلی اچھی لگتی نہیں تھی۔ یاد رکھیں کہ نرم جواب تو دور کر دیتا ہے۔

معافی مانگیں: یاد رکھیں کہ آپ نے اپنے والدین کو پریشان کیا ہے۔ اس بات کی معافی مانگیں۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کی سزا میں کمی بھی آجائے۔ لیکن آپ کو محسوس کما دے کے لیے نہیں بلکہ دل سے تائب ہونا چاہیے۔ روایتی معذرت کہتے ہوئے والدین کا آپ پر اصرار و حال نہیں ہوتا۔

نتیجہ دیکھنے کے لیے تیار رہیں: ہو سکتا ہے کہ آپ اپنی لٹلی کی سزا میں اپنے والدین سے لڑنا چھوڑنا شروع کر دیں۔ خاص طور پر اگر یہ سزا آپ کو بہت سخت لگے لیکن اپنی لٹلیوں کی ذمہ داری لینا بھی پختہ ہونے کی علامت ہے۔ ایسی صورتحال میں سب سے بھتر بات یہی ہوگی کہ آپ سخت کر کے پھر سے اپنے والدین کا بھروسہ حاصل کریں۔



پلا خراخرا نہیں بھی بیویوں سے انیت ہوگئی۔ اب ہمارا شیوکل کے مقابلے میں آج بہت گہرا ہے۔ 15 سال کی شادی کے عرصہ میں آج سب یہ کہتے ہیں کہ آپ کی بیوی جب آپ سے دور ہوتی ہے جب بھی وہ آپ سے اور جس چیز کو

آپ پسند کرتے ہیں اس سے محبت کا ذمہ بھرتی ہے۔
مشترکہ تجربے ہی وہ چیز ہیں جو ہماری یادوں کو خوبصورت بنا دیتے ہیں۔ ایک شخص کی بیوی شادی کے کچھ ہی عرصے بعد انتقال کر گئی۔ گھر والے اسے دوسرے شادی پر مجبور کر رہے تھے لیکن وہ کسی



صورت شادی کے لیے تیار نہیں ہو رہا تھا۔ آخر ایک دن اس نے اپنے ایک دوست سے دل کی بات کہہ دی۔ کہنے لگا کہ "ہم اکٹھے کھانا کھاتے تھے تو میری بیوی میری ایک ایک ضرورت کا خیال رکھتی تھی۔ ہم نے اپنے گھر کی ایک ایک چیز کو ل کر سجا یا تھا۔ ہم ایک ساتھ شاپنگ کرتے تھے۔ اس نے کہا کہ میں نہیں سمجھتا کہ کوئی اور عورت ایسا کر پائے گی۔" محبت کی خوبصورتی اور پائیداری ہی جیسی ہے کہ آپ مل کر کام کریں اور مل کر آگے بڑھیں اور جہاں یہ مشترکہ تجربے کا کام رہتا ہے، بہت امکان ہے کہ ایک اچھا رشتہ بن پائے گا۔

سابق برطانوی وزیراعظم مسٹر چرچل نے ایک بار کہا کہ "انہوں نے اپنی بیوی کے ساتھ ایک ساتھ ناشتا کرنے کی کوشش کی، لیکن پہلا تجربہ ایسا تھا کہ پھر اسے دہرانے کی ہمت نہ کر سکا۔" یاد رکھیے۔۔۔ مشترکہ تجربے اگر آپ کو خوش نہیں رکھتے تو زندگی کے دیگر معاملات میں بھی اس بات کی ہی امید ہے کہ آپ خوش رہ پاؤں گے۔ مشترکہ تجربے کے بارے میں ایک شخص نے لکھا کہ اپنے اہل خانہ کی خواہش پر اس نے بزنس اسٹارٹ کیا لیکن اس کی دلی خواہش اور دلچسپی اس میں تھی کہ وہ ایک فونو گرافر بنے۔ انہی دنوں اس کی زندگی میں چمک آگئی جب ایک قانون نے اس سے کہا کہ انہیں اس کی تصویریں بہت پسند آتی ہیں اور وہ کتنی اچھی فونو گرافی کرتا ہے۔ اس کے علاوہ اسی طرح کی دیگر خوش کن باتیں بھی کہ وہ کتنا اچھا لگتا ہے، جب اس کے ہاتھ میں کیمرہ ہوتا ہے۔ بس بھران دونوں میں دوستی ہوگئی۔ وہ اکثر ایک دوسرے کے ساتھ وقت گزارنے لگے۔ دنوں، ہفتوں اور مہینوں کے بعد ان کی شباب اور زندگی دونوں ہی ہمیشہ کے لئے بدل گئی۔ آج وہ اور خاتون دونوں ایک خوشحال اور پیار کرنے والی جوڑی ہے۔ ساتھ رہ کر ہونے والے تجربے نے انہیں ایک دوسرے کا پیارا حاصل کرنے میں مدد کی۔

مشترکہ تجربے ہمارے زندگیوں کو اکٹھے اور بڑے احساس دلاتے ہیں۔ کسی بھی رشتہ کو استوار کرنے میں مشترکہ تجربات فیر مرنی کردار ادا کرتے ہیں۔ ایک دوسرے کو سمجھنے میں مدد کرتے ہیں، ہمیں ایک ساتھ رکھتے ہیں اور احراہر جانے نہیں دیتے۔ اس لئے آگے بڑھے اور زندگی کو بدل دینے والے کچھ تجربات کیجئے، جس سے ایک دوسرے کی دھجوں کو تسکین حاصل ہو۔

مشترکہ تجربات

محبت کی حقیقی بنیاد

وقتی غلبے کا نتیجہ تھا۔ کوئی یہ نہیں کہتا کہ پہلی نظر میں کچھ بھی نہیں ہوتا۔ جی ہاں ایک لاتنا ہی روئس کے لیے پہلی نظر ایک چملاگ ہو سکتی ہے۔ یہ ایک پنگاری ہو سکتی ہے جو آپ کے دل میں آگ لگا دے اور ایک ایسی بوند ہو سکتی ہے جو آپ کے آسمان کو چمکا دے۔ لیکن خبریے۔۔۔ انہیں سب کچھ نہیں ہے۔ زندگی گزارنے کے لیے ہم سب کو اس سے زیادہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ زندگی کے بڑے فیصلے صرف ایک تحریک پر نہیں کیے جاسکتے، خواہ وہ تحریک کتنی ہی زور آور کیوں نہ ہو۔

محبت اور مشترکہ تجربات!

بنیاد کے بغیر کوئی عمارت قائم نہیں رہ سکتی۔ یہ بات تو آپ روز ہی پڑھتے اور سنتے ہیں۔ دیگر تاریخی عمارتوں کی طرح محبت کی عمارت کو تعمیر کرنے کے لیے بھی ایک بنیاد یعنی تجربوں کی ضرورت ہے اور مشترکہ تجربے ہی اس کی بنیاد اور چھت ہیں۔ پہلی بات علیک سلیک، پھر ساتھ میں بچ اور تیسری بات، مجھے ڈرائیونگ نہیں آتی، لیکن کیا تم مجھے سکھا دو گے؟ یہ سبھی تجربات ہیں، تاہم یہ سبھی قابلِ جاہلہ ہیں۔ ایک دوسرے کو جاننے کا عمل ہے۔ یہ حقیقی زندگی کے تجربات ہیں۔ آپ کو جانا چاہیے کہ جب یہ ساری چیزیں مشترکہ طور پر آپ کی زندگی میں ہونے لگیں تو سمجھنے کچھ آجیٹل ہو رہا ہے۔ ایک صاحب کا اس حوالے سے کہنا تھا کہ جس خاتون سے میری شادی ہوئی، شروع میں انہیں جانور خصوصاً بلیاں پسند نہیں تھیں، لیکن میرے ساتھ رہتے ہوئے جب انہوں نے مجھے بلیوں کو کھلاتے پلاتے، ان کی دیکھ بھال کرتے اور ان کے ساتھ کھینچتے ہوئے دیکھا تو

محبت کے بارے میں بہت کچھ کہا جا چکا، بہت کچھ کہا جائے گا اور بہت کچھ کہا جا رہا ہے۔ کئی ماہرین نے اس کی اپنے طور پر تعریف بھی کی لیکن ضروری نہیں کہ وہی تعریف حتیٰ ہو۔ کسی نے کہا محبت تو صرف تجربے کا نام ہے، کسی نے اسے صرف جنس سے جوڑ دیا، کسی نے اسے غلوں اور بنیادی ذمہ داری قرار دیا یعنی جو جتنا ذمے دار ہوگا محبت میں اتنا ہی کامیاب ہوگا لیکن ہم یہاں بات کریں گے حقیقت کی نظر سے، جس میں یقیناً آپ انکشاف دے گا کتنے محفوظ رکھتے ہیں۔

پہلی نظر اور مبالغہ آرائی!

اگر کوئی آپ سے یہ کہتا ہے کہ محبت تو پہلی نظر میں ہی ہو جاتی ہے اور اسی کو محبت کہتے ہیں تو سمجھ جائیے کہ وہ محبت کے بارے میں کچھ بھی نہیں جانتا۔ یہ سب سے بڑی مبالغہ آرائی اور غیر حقیقی بات ہوگی۔ "پہلی نظر کی محبت" نام کی کوئی چیز نہیں ہوتی۔ یہ تو نفسانی خواہش کا نام ہے یا پھر ایک طرح کا کھنپاؤ اور جنسی کشش۔ کیوں کہ آپ جس چیز کو جانتے ہی نہیں ہیں اس سے محبت کر ہی نہیں سکتے اور یقینی طور پر جس فرد کے بارے میں آپ کو کوئی علم ہی نہیں ہے، اس سے پیار کیسے ہو سکتا ہے؟

سمجھنے میں وقت!

زندگی میں کسی بھی چیز کو سمجھنے کے لیے وقت درکار ہوتا ہے۔ اس دوران کئی موسم گزرتے ہیں۔ اولے گرتے ہیں، برسات بھی ہوتی ہے، خوشگوار گھسٹیں اور تھپی وہ پہر ہوتی ہیں، جب کہیں جا کر محبت کا پتہ چلتا ہے۔ ہو سکتا ہے کہ کوئی پہلی نظر میں پیاری بات پر یقین کر کے کسی عورت سے شادی کر لے اور بعد میں پتہ چلے کہ اس کی بیوی تو کافی جھگڑاؤ قسم کی ہے اور وہ اس قابل بھی نہیں ہے کہ اس کے ساتھ علیک سلیک سے آگے بڑھا جاسکے۔ جب جا کر اسے معلوم ہوگا کہ جسے وہ پیار سمجھ رہا تھا وہ حقیقت وہ جنس ایک وقتی احساس تھا جو اندر کے کسی



ہے تو جہان ہے ورنہ

دنیا ویران ہے۔۔۔!

آنکھ

سفید مویا (Cataract)

بچپن کے ساتھ ایک واضح طور پر سفید دھبہ دکھائی دینا سفید مویا کی علامت ہے اور یہ پیدا ہونے سے پہلے ہو سکتا ہے۔

بھینگا پن (Squint)

اگر کوئی ترچھے انداز سے دیکھے یعنی اس کی نگاہوں کا زاویہ درست نہ ہو تو یہ بھینگا پن کی نشانی ہے۔

آنکھوں کی پھنسی (Styes)

اس قسم کے آنکھوں کو آنکھوں کی پھنسی (Styes) یا سرخ بادہ بھی کہتے ہیں۔ دکھتی ہوئی سرخ، سوتلی ہوئی درم زدہ آنکھیں اس آنکھوں کی واضح علامت ہوتی ہے۔ یہ ایک بیکٹیریل آنکھوں کی وجہ سے ہوتی ہیں جس میں بیکٹیریا یا بچھڑوں پر اس جگہ داخل ہو جاتے ہیں جہاں پگھلیں آتی ہیں۔ یہ عام طور پر اس وقت ہوتا ہے جب کوئی فرد اپنے کندھے یا آنکھوں سے اپنی آنکھوں کو رگڑتا ہے۔ یہ بیماری بچپن میں بہت عام ہے اور کچھ بچوں کو آنکھ کی پھنسی بار بار لگتی ہے۔ اس کا سبب یہ ہو سکتا ہے کہ وہ یا تو اس کے جراثیم ساتھ لیے گھومتے ہیں یا پھر ان کے جسم کا مدافعتی نظام آنکھ کی پھنسی کے آنکھوں کے خلاف مدافعت کرنے میں کمزور ہو گیا ہو۔ آنکھ کی پھنسی خطرناک تو نہیں ہوتی لیکن ان میں تکلیف بہت ہوتی ہے۔

شہتی دوائیں اور علاج:

شہتی طبی فلسفے کے مطابق آنکھیں جگر کے حساس آلے کی حیثیت رکھتی ہیں۔ اس لیے جب آنکھوں میں کوئی خرابی ہوتی ہے تو اس نظر لیے کے تحت جگر کا بھی علاج کیا جاتا ہے۔ قدرتی طریقے علاج میں غذا پر دھیان دیا جاتا ہے اور مختلف غذاؤں کے ذریعہ خرابی دور کرنے کی کوشش کی جاتی ہے۔ بویہ پھنسی میں بھی اس کے لیے کئی دوائیں موجود ہیں۔ آنکھیں خدا کی طرف سے کسی انسان کے لئے علیہ ہیں۔ اگر اس کا خیال نہ رکھا جائے تو انسان کی زندگی تاریکی میں ڈوب جائے گی وہ دن کے اجالے میں بھی تاریکی میں رہنے پر مجبور ہو جائے گا اور سورج کی روشنی ہوتے ہوئے بھی چیزوں کو دیکھ نہیں پائے گا۔ آنکھوں کے بغیر پوری زندگی بے مزہ ہے۔ چنانچہ ضروری ہے کہ ہر حال میں آنکھوں کا پورا خیال رکھا جائے اور اسے بہتر رکھنے کے لیے مخصوص قسم کی غذائی جائے۔

آلودگی وغیرہ۔ یہ آنسو ان غدودوں کے ذریعے پیدا ہوتے ہیں جو آنکھوں کے اوپر ہوتے ہیں۔

آنکھیں چونکہ حساس ترین انسانی عضو ہیں، اس لیے ان میں پیدا ہونے والی کسی بھی خرابی کی صورت میں فوراً ان کی طرف توجہ دینی چاہیے اور ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہیے۔

آنکھوں کے عمومی انفیکشن اور ان کی علامات:

بچھڑوں کی سوزش (Blepharitis)

آنکھوں کے آنکھوں کی اس قسم میں بچھڑے دکھتے گتے ہیں اور سرخ ہو جاتے ہیں۔ بگلی خارش اور صبح اٹھنے کے بعد بچھڑوں کا ایک دوسرے سے چپک جانا عمومی علامات ہیں۔ اس کا سبب کسی قسم کی المری یا جلد پر کسی قسم کی حساسیت کا امیرنا بھی ہو سکتا ہے۔

آشوب چشم (Conjunctivitis)

آنکھوں کے سفید حصوں کا خون کی طرح سرخ دکھائی دینا، ان میں سوزش اور تکلیف ہونا، آنکھوں سے پانی بہنا، آنکھوں سے گہری سفید یا زرد رطوبت کا اخراج ہونا آشوب چشم کی عمومی علامات ہیں۔ اس صورت میں بھی صبح کے وقت بچھڑے ایک دوسرے سے چپک جاتے ہیں۔ اگر یہ علامات صرف ایک آنکھ میں ہیں تو اس کا سبب کسی قسم کا بیرونی مضر ہو سکتا ہے، جیسے گرد و غبار کے ذرات کا آنکھوں میں چلا جانا اور اگر یہ دونوں آنکھوں میں ہے تو اس کا سبب کسی قسم کا شدید آنکھوں یا المری ہو سکتا ہے۔

آنسو کی نالی کی بندش

(Blockage Of Tear Duct)

بچوں کی آنکھوں میں ہر وقت آنسو بھرے ہوئے دکھائی دینے یعنی آنکھوں میں پانی دکھائی دے اور جب یہ پانی خارج ہو تو یہ بہت گاڑھی رطوبت کی صورت میں ہو۔ اس کا سبب آنسو کی نالی کا بلاک ہونا ہو سکتا ہے۔

سچ کہا ہے کسی نے کہ آنکھ ہے تو جہان ہے ورنہ دنیا سوائے ایک گہرے اور مٹی اندھیرے کے کچھ بھی نہیں۔ یہ ایک ایسا عضو جس کے ذریعے آپ پوری دنیا دیکھتے ہیں، جس کے دم سے اس کا ناک کا سارا حسن اور رونق ہے، لیکن خدا خواستہ اگر وہی کسی مسئلے کا شکار ہو جائے تو زندگی کے سارے رنگ پھیکے پڑ جائیں گے۔ لہذا ہم سب کو اس کی حفاظت کے لیے بہت ہی محتاط اور حساس ہونا چاہیے۔ لیکن بد قسمتی سے ہمارے ہاں صحت پر اس طرح توجہ نہیں دی جاتی جو حقیقت میں دینی چاہیے۔ بہر حال آج ہم آپ کو ان چند امراض سے متعلق بتاتے ہیں جو اکثر آنکھوں کو درپیش ہوتے ہیں۔ یہی نہیں ہم آپ کو یہ بھی بتائیں گے کہ کسی پریشانی کی صورت میں آپ کو کیا کرنا چاہیے۔

آنکھیں انسانی جسم کا سب سے نازک اور حساس عضو ہیں جو اس قسم سے سب سے زیادہ نفس اور جیوہ ہونے کے ساتھ ساتھ انسان کے لیے سب سے زیادہ ہم بھی ہیں۔ اسی لیے قدرت نے اس کی حفاظت کے لیے بہت سے انتظامات کر رکھے ہیں۔ یہ ہڈیوں کے خول کے درمیان ہوتی ہے جس میں پگھلی ہوئی ہیں اور پچھلے ہوئے جو دیکھنے کے وقت اور خطرے کے وقت جلدی جلدی کھلنے اور بند ہونے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ آنکھوں میں آنسوؤں کی شکل میں ہر وقت ایک نمی موجود رہتی ہے۔ یہ دراصل آنکھوں کی صفائی کا قدرتی اشنی سپرک ملول لائی سوزوم (Lysozome) ہوتا ہے جو آنکھوں کو کم رکھنے کے ساتھ ساتھ بیرونی خرابیوں سے بھی محفوظ رکھتا ہے، جیسے جراثیم، گرد و غبار اور





پرنسز سنڈروم

(Princess Syndrome)

کچھ اونچی سطح پر سمجھتی ہیں۔ نہ صرف ہر کام اپنی ہینڈ کے مطابق کرنا بلکہ دوسروں پر ایک پاس کی طرح حکم چلانا اور رعب بھارتا بھی ان کی عادت ہوتی ہے۔ ڈاکٹر سدرہ ایک سائیکولوجسٹ ہیں۔ وہ اس حوالے سے کہتی ہیں کہ میرے پاس ایک مریض لڑکی آئی جس کی شادی کو صرف چھ ماہ ہوئے تھے۔ گھر میں اگلوٹی اور

بیٹیاں زندگی کو بہت خوبصورت، رنگین اور زندگی سے بھرپور بنا دیتی ہیں۔ بیٹیاں سراسر محبت ہیں، جو خود بھی محبت کرتی ہیں اور محبت کیے جانے کے قابل ہیں۔ ماں باپ اپنی بیٹی کو بالکل شہزادیوں کی مانند تصور کرتے ہیں اور اس میں کوئی برائی بھی نہیں۔ اللہ رب العزت نے بھی بیٹیوں کو اپنی ”عجب خاص“ کہا ہے۔ بھول لوں اگر تیرا ”ایک بیٹی اس دنیا کو دینے کے لیے سب سے زیادہ خوبصورت تھا آف میں سے ایک ہے۔“ بیٹیاں بھی والدین کی جانب سے ملنے والے توجہ پر ڈوکول کے باعث پرنسز سنڈروم کا شکار ہو کر خود کو ایک تصوراتی سلطنت کی شہزادی تصور

میں ایک شہزادی ہوں۔ مجھ سادوسر اور کوئی نہیں۔۔۔!

لاڈلی ہونے کے باعث اسے شروع سے ہی سب لوگوں کی توجہ ملی، نتیجتاً وہ اس سب کی عادی ہو گئی۔ اس کے کھلنے، کپڑے، جو تے غرض ہر چیز اس کی ہینڈ کی برائے کی ہوا کرتی تھی، لیکن شادی کے بعد معاملات تبدیل ہو گئے۔ اگرچہ اس کا سسرال مال طور پر مہتم تھا، لیکن جو انٹ فمیلی میں رہنے کی وجہ سے وہ نہ تو ہر

کرتے لگتی ہیں۔ لیکن اگر یہ تصوراتی دنیا حقیقت کی دنیا پر عادی ہونے لگے تو تب یہ واقعی ایک بڑے مسئلے کی جانب اشارہ کرتی ہے۔

پرنسز سنڈروم (Princess Syndrome) کیا ہے؟

پرنسز سنڈروم ایک ایسی نفسیاتی کیفیت ہے، جو ہر عمر کی لڑکیوں کو متاثر کر سکتی ہے۔ اس کیفیت یا بیماری میں جتنا لڑکیوں کا یہ خیال ہوتا ہے کہ وہ کسی بھی طرح ایک شہزادی (Princes) سے کم نہیں۔ انھیں ہر چیز سب سے اچھی اور بہترین ملنی چاہیے۔ وہ اپنے لیے ذاتی طور پر ملے کردہ معیار سے کم پر کسی بھی طرح کچھ رمانڈ نہیں کرتیں۔ یہ کوئی ایسی شدید بیماری نہیں ہے، جس کا دواؤں کے ذریعے علاج ہو سکے، لیکن اس کیفیت یا عادت کے اور بہت سے اثرات ہیں، جن میں وقت کے ساتھ ساتھ شدت آتی جاتی ہے، جو پھر دیگر لوگوں کے لیے مشکلات کا باعث بنتی ہے۔

پرنسز سنڈروم کی علامات:

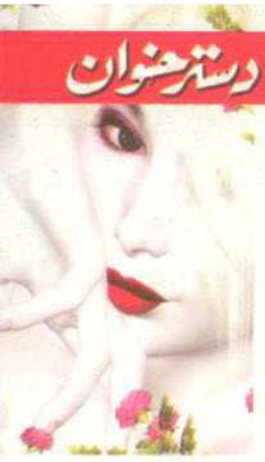
اس کیفیت کی علامات میں تاپنہ یہ باتوں پر ناک بھوں چڑھانا، توجہ دیاں چڑھانا اور پاؤں جھنجھنے کے ساتھ ساتھ کسی بات کے لیے ضد کر کے اس پر اڑ جانا وغیرہ شامل ہیں۔ پرنسز سنڈروم کا شکار لڑکیاں خود کو کسی شاہی سلطنت کی شہزادی سمجھ کر اپنے آپ کو دیگر لوگوں کے مقابلے میں

کچھ مثالوں پر ذرا غور کریں!

☆ سارہ کی آج سلیوین ساگر ہے۔ اس نے تمام رشتہ داروں اور دوستوں کو گھر پر مدعو کر رکھا ہے۔ ساگرہ کی تمام تہنہ تہنہ میں صرف اور صرف سارا کا گھس نظر آتا ہے۔ ڈانگہ دم اور لاؤنج کی دیواروں پر سارا کی پھین سے سلب تک کی تصاویر لگائی گئی ہیں۔ جب کہ ساگرہ کے بڑے سے بڑے ”چی پی رتھوڈ سے پرنسز سارا“ تھرر تھا۔ صرف سارا نے بے بی پنک گلر کے کپڑے پہن کر رکھے تھے، جبکہ باقی تمام ماہوں کو صرف بلیک اینڈ وائٹ گلر کے کپڑے پہن کر آنے کی ہدایت کی گئی تھی۔ یعنی ساگرہ کی پوری تقریب اور تمام انتظامات صرف اور صرف سارا کی ہینڈ تاپنہ کو مد نظر رکھتے ہوئے کیے گئے تھے، جو اس کے شاہانہ مزاج اور انداز کی عکاسی کر رہے تھے۔

☆ پارہ ماہ سالہ جتانے اپنے اسکول کی دوستوں اور کچھ کزن کو گھر پر ایک کپ ایک پارٹی میں بلوایا۔ اب جتان کی یہ خواہش تھی کہ وہ ٹیبل کے درمیان والی کرسی پر بیٹھے گی اور سب سے بہترین اور بڑا کپ ایک اسے دیا جائے۔ اس نے سب لڑکیوں پر حوٹس جماتے ہوئے انھیں مختلف کیلیوں کی تیاری میں مصروف کر دیا۔ نیز ہر تصویر، ہر اینٹیٹیوٹی میں اس کی خواہش تھی کہ بس وہی نظر آئے۔ اس سب سے نہ صرف جتان کے والدین کو اسے سمجھانے پڑا، بلکہ ان کے لیے محبت کرنی پڑی، بلکہ اس کی کچھ کزن اور دوستوں میں اس موقع پر ناراض بھی ہو گئیں۔





محض افسانوی کردار ہیں، لیکن ان کی اپنی زندگی کسی کہانی کا حصہ نہیں بلکہ ایک جیتی جاگتی حقیقت ہے اور اسے کسی بھی صورت میں جھٹلایا نہیں جاسکتا۔



چیز اپنی پسند کی لے سکتی تھی اور نہ ہر کام اپنی مرضی سے کر سکتی تھی کہ بہر حال سرسراہ والوں کی پسند و ناپسند کا بھی خیال رکھنا پڑتا تھا۔ نتیجتاً اپنے شاہانہ مزاج کی بدولت اس کے اور سرسراہ والوں کے مابین لڑائی جھگڑے شروع ہو گئے۔ وہ اب اپنے والدین کے گھر بھی نہیں جاسکتی کیوں کہ وہ سینے پیلے اس کے والد کا انتقال ہو چکا تھا اور وہ اپنی ماں کو ایک اور صدہ نہیں دے سکتی۔ لیکن سرسراہ میں رہے ہوئے اپنی باتوں اور ضدوں کے پورا نہ ہونے کے باعث اس کی دماغی کیفیت کچھ عجیب سی ہو گئی ہے اور وہ اپنی شہزادیوں والی تصوراتی سلطنت سے کسی بھی طور باہر نہیں آ پارہی۔

پرنسز سنڈروم سے باہر کیسے آیا جائے؟

جولائیاں خوبصورتی، وقار، بھگداری، شیرینی، نرمی اور مہربان طبیعت کی حامل ہوتی ہیں، انہیں ہر کوئی پسند کرتا ہے، جبکہ منہ پھٹ، ہندی، خشکی، انا پرست، گم چلانے والی اور اپنی ذات میں گمن لڑکیوں کو کوئی بھی پسند نہیں کرتا۔ یہی وجہ ہے کہ والدین کو چاہیے کہ وہ اپنی بیٹی کو بتائیں کہ وہ کوئی تصوراتی شہزادی نہیں، بلکہ ان کی بالکل اصلی شہزادی ہے۔ اس جیسا اس دنیا میں دوسرا کوئی نہیں اور نہ ہی کوئی ہو سکتا ہے، لیکن اسے سب کے ساتھ نرمی اور خوش گفتاری سے پیش آنا چاہیے اور اپنے فطری طور پر رکھنا چاہیے۔ پرنسز سنڈروم دیکھنے تو کسی نہ کسی طرح ہر لڑکی کی طبیعت کا ایک حصہ ہوتا ہے لیکن والدین اس سنڈروم کو خطرے کی لائن تک جاننے سے پہلے روک سکتے ہیں۔

خوبصورتی صرف لباس یا ظاہری حالت میں نہیں بلکہ فطرت میں ہوتی ہے!



پرنسز سنڈروم سے متاثرہ لڑکیاں ہر لمحہ خوب سے خوب تر نظر آنے کی کوشش کرتی ہیں۔ وہ اپنے آپ کو کسی پری یا پالاری ڈول سے کم نہیں سمجھتی اور صرف مخصوص برائے کے کپڑے ہی پہننا پسند کرتی ہیں۔ والدین کو چاہیے کہ وہ اپنی بیٹیوں کو بتائیں کہ ظاہری خوبصورتی سے بڑھ کر آپ کا اخلاق و کردار خوبصورت ہونا چاہیے کیوں کہ یہی اصل حسن اور خوبی ہے اور سب سے بڑھ کر اگر وہ علم و ہنر کی دولت سے مالا مال ہوں گی تو ان کی سب سے بڑی طاقت اور خوبی ہی یہی ہے۔

تازک تصور کر کے ان کی اس طرح تربیت نہیں کی جانی۔ زیادہ تر گھروں میں والد یا بھائی اپنی بیٹیوں یا بہنوں کی فرمائشیں خوشی خوشی پوری کر دیتے ہیں۔ اس طرح بھی ان کے اندر ایک ناز و غم پیدا ہو جاتا ہے کہ وہ واقعی ایک شہزادی ہیں، جن کے من سے بات نکلے ہیں فوراً پوری کر دیتی جاتی ہے۔ اس قسم کی صورتحال سے بچنے کے لیے والدین کو چاہیے کہ جس طرح کا سلوک اور برتاؤ اپنے بیٹیوں کے ساتھ کرتے ہیں، اسی طرح کا برتاؤ اپنی بیٹیوں کے ساتھ بھی کریں، تاکہ وہ اپنی خود ساختہ تصوراتی دنیا کے خول سے باہر آ کر خود کو مضبوط کر سکیں اور زمانے کے ساتھ چل سکیں۔

بچپن سے ہی انہیں اچھا برا سکھائیں!



بہت سے والدین بچپن میں تو بیٹیوں کی ہر بات پر حوصلہ افزائی کرتے ہیں لیکن جب بڑے ہونے پر وہی عادتیں یا باتیں ان کی نچر کا حصہ بن جاتی ہیں تو والدین پریشان ہو جاتے ہیں۔ لہذا ضروری ہے کہ بچپن سے ہی بیٹیوں کی ہر بات، ہر شرارت یا عادت کی حوصلہ افزائی کرنے کے بجائے صرف اچھی بات یا عادت کو سراہیں اور بری یا خراب عادت پر فوراً ٹوک دیں۔

انہیں کہانیوں اور جادوئی دنیا میں کھونے نہ دیں!



بچپن ایک معصوم دور ہوتا ہے۔ اس دور میں تقریباً ہر لڑکی پر یوں اور شہزادیوں کی کہانیاں سنتا پسند کرتی ہے، جہاں دور دراز سے کوئی شہزادہ، شہزادی کو بچانے کے لیے آتا ہے۔ اپنی بیٹیوں کو یہ کہانیاں ضرور سنائیں لیکن ساتھ ساتھ یہ بھی بتائیں کہ سلیپنگ بیوٹی اور سنڈروم لڑکا



اپنی بیٹی اور بیٹے کے ساتھ کیسا برتاؤ کریں!

ہمارے ہاں ایک عام تصور یہ ہے کہ لڑکے چوں کہ کٹا نہیں گئے اور مالی طور پر خاندان کو سہارا دیں گے لہذا انہیں ہر لحاظ سے مضبوط ہونا چاہیے اور انہیں ہر طرح کے حالات کا سامنا اور مقابلہ کرنے کا موقع بھی دیا جاتا ہے، جبکہ لڑکیوں کو



انہیں خود پر بھروسہ

کرنا سکھائیں!

بیٹیاں اپنے والدین کو ایک رول ماڈل کے طور پر تصور کرتی ہیں۔ والد ان کے لیے ایک حقیقی حصار کی طرح ہوتے

ہیں جو ہر طرح کے مشکل حالات میں انہیں محفوظ رکھتے ہیں جبکہ مائیں انہیں جذبہ بانی سہارا دیتی ہیں۔ لیکن یہاں والدین کو چاہیے کہ وہ اپنی بیٹیوں کو مشکل





حالات کا سامنا کرنے اور بھرپور مقابلہ کرنے کے لیے تیار کریں۔ حالات کبھی بھی ایک سے نہیں رہتے اور جو لوگ زندگی کے نشیب و فراز سے بخوبی گزر جاتے ہیں وہی اصل بادشاہ اور وقت کے سکند ہوتے ہیں۔ لہذا اپنی منتیوں کو پر یوں اور شہزادیوں کی زندگی میں کھونے کے بجائے ایک بادشاہ کی جینا سکھائیں۔

والدین کو ایک حقیقی رول ماڈل ہونا چاہیے!

کسی لفظ کام کے سر زد ہونا جانے پر اپنی منتیوں کو بری طرح سے ڈانٹنے سے آپ ان کے دل میں بے ثباتی کے جذبات پیدا کرنے کا باعث بنیں گے۔ منتیوں کی غلطیوں پر ہر وقت انہیں ٹوکنے کے بجائے اگر والدین خود کو ایک مثال کے طور پر پیش کریں تو یہ بہت بہتر ہوگا۔ انہیں اپنے ماضی کے واقعات اور تجربات بتائیں کہ کس طرح انہوں نے بھی یہی عمل کیا تھا اور انہیں اس کا یہ فائدہ یا نقصان ہوا تھا۔ انہیں تمام حقیقتوں سے آگاہ کریں اور خود پر انحصار کرنا سکھائیں۔



پرنسز سنڈروم کی تین بنیادی علامات کچھ یہ ہو سکتی ہیں

ڈیمانڈ اور حق جتانے والی لڑکیاں!

یہ صرف ڈیمانڈ کرتی ہیں۔ ان کی خواہش ہوتی ہے کہ نہ صرف ان کی ڈیمانڈ پوری کی جائیں، بلکہ اس کے لیے انہیں کچھ بھی نہ کرنا پڑے۔ یعنی منہ سے الفاظ نکلتے ہی بغیر ہاتھ پاؤں چلانے کا کاپکا یا سلوہ ان کی ٹیبل پر موجود ہو۔

حکم چلانے والی لڑکیاں!

یہ لڑکیاں اپنی فطرت میں ایک ہاس کی طرح ہوتی ہیں۔ انہیں یہ ذمہ ہوتا ہے کہ وہ ہر لحاظ سے پرکھت اور عمل میں اور اپنے کسی حکم کے رد کیے جانے کو وہ اپنی اتار کاری ضرب سے تعبیر کرتی ہیں۔ ان کے خیال میں، وہ ہر چیز میں صرف بیسٹ کی حق دار ہیں۔

تصوراتی دنیا میں مگن، دوسروں سے امیدیں باندھ لینے والی لڑکیاں!

ایسی لڑکیاں اپنے تصوراتی و نظریاتی دنیا میں مگن رہتی ہیں۔ ان کے خیال میں دنیا صرف انہی کے گرد گھومتی ہے اور ان کی دنیا میں شامل تمام افراد کو ہانکل پرکھت ہونا چاہیے۔ لیکن جب ان کی توقعات اور امیدیں پوری نہیں ہوتیں تو وہ پاپیوں کے سمندر میں گم ہو جاتی ہیں۔

پرنسز سنڈروم پیدا کیسے ہوتا ہے؟

بہت بچپن میں جب بچوں خصوصاً لڑکیوں کو بہت زیادہ پر یوں اور شہزادیوں کی کہانیاں سنائی جاتی ہیں، جنہیں کسی خاتم جاؤ گے سے بچانے کے لیے کوئی شہزادہ آتا ہے تو وہ اس تصوراتی کہانی کو درست مان کر اپنے لیے بھی ایسے ہی کسی شہزادے کا تصور کرنے لگتی ہیں جو آگے چل کر پھر ان کے لیے اور ان کی فیملی کے لیے بھی مشکلات کا باعث بنتا ہے۔

بہت اس کے علاوہ گھر کا اکھوتا بچہ یا بیٹی بھی پرنسز سنڈروم کا شکار ہو سکتی ہے۔ واحد اولاد ہونے کے ناتے چوں کہ والدین ان کی ہر خواہش، ہر فرمائش منہ سے نکلتے سے پہلے ہی پوری کر دیتے ہیں۔ لہذا وہ ہر چیز پر اپنا حق سمجھتا شروع کر دیتے ہیں۔ ان میں ضد اور ہٹ دھرمی جیسی عادتیں آ جاتی ہیں اور وہ بات پوری نہ ہونے پر مزہ بھلا لیتے ہیں یا پھر توڑ پھوڑ شروع کر دیتے ہیں۔

بہت ایک اور وجہ یہ بھی سامنے آتی ہے کہ چوں کہ آج کل کے والدین اپنے بچوں کے اچھے اور بہتر مستقبل کے بارے میں پہلے سے زیادہ فکر مند رہنے لگے ہیں، لہذا وہ ان کے تعلیمی اور کیریئر سے متعلق معاملات پر بھی گہری نظر رکھتے ہیں۔ وہ اپنے بچوں کی حد سے زیادہ فکر کرنے لگے ہیں، یہ چیز بچوں کو بہت حد تک والدین کے تابع کر دیتی ہے اور وہ ہر بات میں ان پر انحصار کرنے لگتے ہیں۔ جس سے ان کی اپنی شخصیت کھل کر سامنے نہیں آتی۔

آخری بات!

زندگی کبھی بھی کسی کے لیے بھی آسان نہیں ہوتی۔ نہ ہی کوئی جاؤدی سرز میں ہے جہاں آپ کے ایک اشارے پر ہر چیز آپ کے قدموں میں ڈھیر کر دی جائے۔ زندگی کے سکھائے گئے سبق بہت مشکل سے سمجھ آتے ہیں اور لڑکیوں کو تو ہر طرح کے حالات کا مقابلہ کرنے کے لیے تیار رہنا چاہیے۔ لہذا اگر آپ کی بیٹی میں بھی پرنسز سنڈروم کے آثار نظر آئیں تو اس کے لیے اچھی سے اقدامات کریں۔ اسے ایک اصلی شہزادی بننے میں مدد دیں جو بغیر کسی سہارے کے محض اپنے حسن و اخلاق اور علم و بہتری بدلت دوسروں کے دل میں گھر سکے۔



Princess Syndrome



ایپل روز

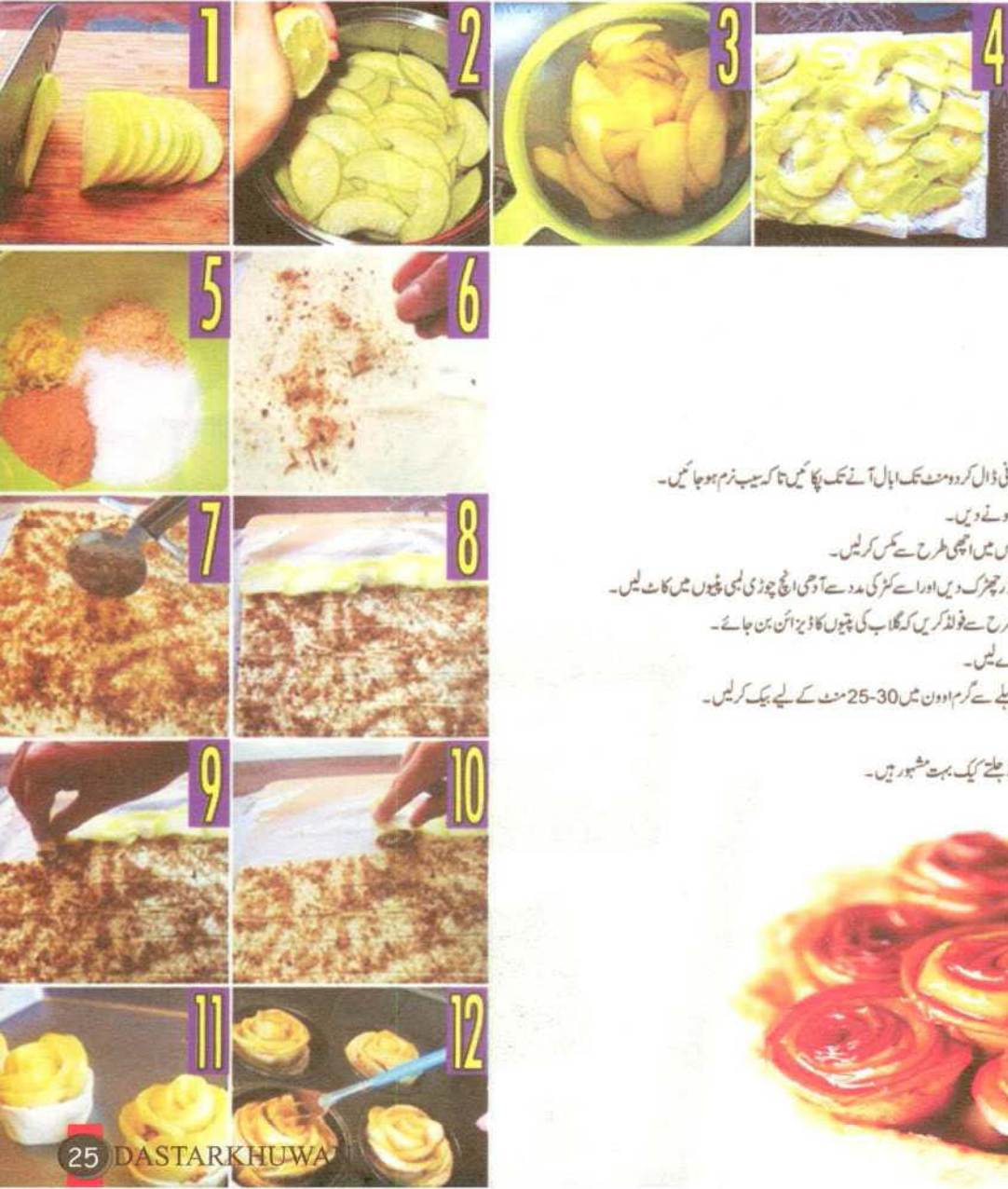
(Apple Roses)

اجزاء :

ایک عدد	ہفت پشتری شیٹ
تین عدد	سیب
پانچ کمانے کے بیج	چینی
ایک کمانے کا بیج	دنیلا ایٹس
دو چائے کے بیج	دارچینی پاؤڈر
ایک عدد	لیموں (رس اور گودا)
دو کمانے کے بیج	ایپل جام

ترکیب :

1. سیبوں کو چھیل کر بالکل ہاریک تاشیں کر لیں۔
2. ایک سوں چین میں سیب، دو کمانے کے بیج چینی، لیموں کارس اور پانی ڈال کر دو منٹ تک اہل آنے تک پکائیں تاکہ سیب نرم ہو جائیں۔
3. سیبوں کا پانی نچوڑ لیں اور ان کو پندرہ منٹ کے لیے خشک اور خندا ہونے دیں۔
4. اب بقیہ تین کمانے کے بیج چینی، دارچینی پاؤڈر اور لیموں کا گودا آپس میں اچھی طرح سے کس کر لیں۔
5. پشتری شیٹ کو چٹانک شیٹ پر رکھیں اور اس پر دارچینی اور چینی کا پاؤڈر چھڑک دیں اور اسے کوزی مدد سے آدھی اونچ چوڑی لمبی بیجوں میں کاٹ لیں۔
6. اب سیب کی تاشوں کو پشتری شیٹ کی بیجوں پر رکھیں اور انہیں اس طرح سے فولڈ کریں کہ گلاب کی پتیوں کا ڈیزائن بن جائے۔
7. اب تمام بیجوں کو اسی طرح فولڈ کرتے ہوئے ایک گلاب کی شکل دے لیں۔
8. مٹن ٹرے کو پاکسا پکنا کر لیں اور تیار شدہ گلاب 200 ڈگری پر پہلے سے گرم اوون میں 30-25 منٹ کے لیے بیک کر لیں۔
9. گرم گرم ایپل روزز پر برش کی مدد سے ایپل جام لگا دیں۔
10. مزید اور خوبصورت ایپل روزز تیار ہیں۔ رومانیہ میں اس طرح کے مٹن چلنے ایک بہت مشہور ہیں۔



اورکنڈ کلر (Radiant Orchid)

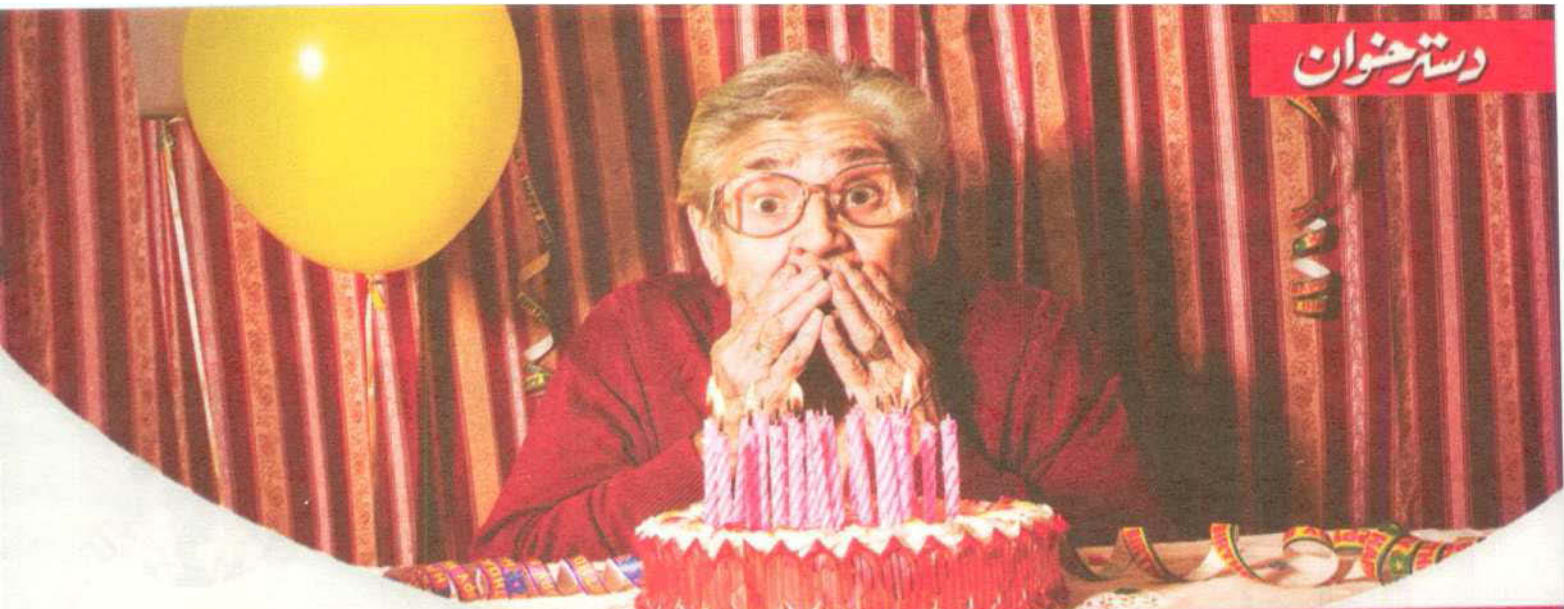
پینٹون کلر آف دی ایئر 2014ء

پوری دنیا میں ہر سال کا مخصوص رنگ منتخب کرنے والی کھپتی پینٹون (Pantone) نے سال 2014ء کے لیے اورکنڈ (Orchid) رنگ کا اعلان کیا ہے۔ یہ انتخاب پوری دنیا میں رنگوں کے حوالے سے پائے جانے والے تاثرات، خیالات اور رجحانات کو دیکھتے ہوئے کیا جاتا ہے۔ جس طرح گزشتہ سال کا مخصوص رنگ زمرد (Emerald) عزت، وقار اور نشوونما کی علامت تھا، اسی طرح اس سال کا رنگ اورکنڈ (Orchid) آنکھوں کو تازگی بخشنے کے ساتھ ساتھ تخیلات کو بھی جلا بخشتا ہے۔ یہ رنگ خاصیت اور تخلیق کو ظاہر کرتا ہے۔

پنک اور پرل رنگوں کا امتزاج یہ خوبصورت کلر، اعتماد میں اضافے، خوشی، محبت اور صحت کو بھی ظاہر کرتا ہے۔ اس رنگ کو ہم لائف پرل بھی کہہ سکتے ہیں، جو بھینا اس پورے سال فیشن انڈسٹری پر چھایا رہے گا۔ ڈیزائنرز نے اپنی بلوسات اور دیگر لوازمات کی کالکشن میں بھی اس رنگ کا استعمال شروع کر دیا ہے۔ ذرا ان صفحات پر نظر دوڑائیے کہ اس رنگ کو کس طرح استعمال کیا جاسکتا ہے۔

Radiant Orchid





چھوٹی چھوٹی باتیں!

ذرا سی احتیاط اور طرز زندگی

میں معمولی تبدیلی آپ کی

عمر دراز کر سکتی ہے۔

لمبی عمر کے لیے آپ حیات ضروری نہیں!

تحریر: وانہ بٹول

ذہنی رجحان اپنا ہے!

جدید تحقیق سے یہ ثابت ہوا ہے کہ ذہن سے لگاؤ رکھنے والے افراد کی عمر ان افراد سے نسبتاً لمبی ہوتی ہے، جو تمام عمر ذہن سے دوری اختیار کیے رہتے ہیں۔ حالیہ میڈیکل ریسرچ کے مطابق ذہنی رجحان رکھنے اور باقاعدگی سے عبادت کرنے والے افراد کا ماہیاتی نظام دگر افراد کے مقابلے میں کئی گنا بہتر کام کرتا ہے۔ ایسا ہی طور پر عبادت میں مشغول افراد کی عمر زیادہ طویل ہوتی ہے۔

اپنے ڈی این اے کی حفاظت کریں!

ہر نیا انسان کی مزید عمر ہے۔ ڈی این اے میں موجود کروموسوم (Chromosomes) کے سرے میں ٹیلومیرز (Telomeres) کہتے ہیں، لیکن شروع ہوجاتے ہیں۔ اس سے ہمارے خلیوں میں جینا ہونے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ اب آپ سوچ رہے ہوں گے کہ ایسے میں ہم تو کچھ بھی نہیں کر سکتے۔ غلطی تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ اگر طرز زندگی میں تبدیلی لائی جائے تو جسم میں اینزائم (Enzyme) پیدا ہونے لگتے ہیں، جو ٹیلومیرز کی لمبائی بڑھاتے ہیں۔ خوراک میں بہتری اور باقاعدہ ورزش سے بھی ٹیلومیرز کے نکلنے کے عمل کوست کیا جاسکتا ہے۔ اس ثابت ہوا کہ صحت مند انسان طرز عمل اپناتی نگاہ آپ کی مزید عمر ہوتی ہوگی جس میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔

لمبی عمر کا خواب سب دیکھتے ہیں، مگر ایسا کوئی آپ حیات اس دنیا میں موجود نہیں ہے۔ بی کر انسان طویل عمر پاسکے۔ البتہ کچھ احتیاطی تدابیر اختیار کرنے اور طرز زندگی میں معمولی سے تبدیلی لاکر بڑھتی ہوئی عمر کو طویل عمر سے تک روکا جاسکتا ہے۔ بڑھاپے کو خود سے دور رکھنا ہی دراصل طویل عمری کا راز ہے۔ اب بڑھاپے کو کیسے روکا جائے، اس کے کچھ آسان طریقے ہم بتاتے دیتے ہیں۔

اپنے دل سے بغض اور کینہ نکال دیں اور پھر اس کے سمانی صحت پر مثبت اثرات دیکھیں۔

معاف کرنا سیکھیں!

بغض اور ناراضگی سے ہمارے پیچھے ہونے کی کارکردگی متاثر ہوتی ہے اور دل اور دیگر اعضاء پر بھی اس کا اثر پڑتا ہے۔ معاف کرنے اور درگزر کی عادت اپنانے سے بلڈ پریشر ہارل اور نظام شش صحت مند رہتا ہے۔ یہ فوائد آپ کے بڑھاپے کے عمل کو روکتے ہیں، جس کی وجہ سے طویل عمری کا امکان بڑھ جاتا ہے۔

اصول پسند بنیں!

ایک طویل حیات کے بعد ماہرین اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ اصولوں پر چلنے والے انسان لمبی زندگی پاستے ہیں۔ اس کی وجہ یہ بتائی گئی ہے کہ چونکہ اصول پرست انسان زندگی کا ہر کام اصولوں کے تحت ہی کرتے ہیں اس لیے وہ صحت کے اصولوں پر بھی سختی سے کاربند رہتے ہیں۔ وہ اپنی کمانے پینے کی عادات اور ہر اس چیز کا خاص خیال رکھتے ہیں جس کا تعلق صحت سے ہو۔ اس کے لیے وہ اپنے تعلقات سے لے کر کیریئر تک ہر چیز پر توجہ دیتے ہیں۔ جس کی وجہ سے وہ غیر ضروری ٹھکرات اور پریشانیوں سے محفوظ رہتے ہیں اور عام لوگوں کے مقابلے میں لمبی زندگی پاستے ہیں۔

دوست بنائے!

آپ کو شاید یہ جان کر حیرت ہو کہ آپ کے دوست بھی آپ کی طویل عمری کا ذریعہ کے بن سکتے ہیں۔ آسٹریلیائی سائنسدانوں کے مطابق وہ افراد جن کا حلقہ احباب وسیع ہو، وہ ان لوگوں کے مقابلے میں اوسطاً دس سال زیادہ جیتتے ہیں جن کے دوستوں کی فہرست مختصر ہو۔ یعنی اچھے دوست زندگی خوشگوار بنائیں کرتے بلکہ اس میں اضافے کا سبب بھی بنتے ہیں۔ اس لیے موشل بننے، دوستوں کی تعداد اور ان سے میل جول بڑھانے اور لمبی عمر پانے۔ مگر یہ دوستی چلتی ہوئی چاہیے، آن لائن فرینڈ شپ نہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ دوستوں کے انتخاب میں بھی احتیاط سے کام لیں۔

نیند کو اہمیت دیجئے!

بھر پور نیند آپ کو صحت مند، امراض قلب، ذیابیطس اور بدچربی سے محفوظ رکھتی ہے۔ پوری نیند لینے سے آپ میں خرابیوں میں مبتلا ہونے کا خطرہ بھی کم ہوتا ہے۔ نیند کی صحت کے لیے انتہائی خطرناک ہے۔ رات میں پانچ گھنٹے سے کم سونے والے افراد میں اچانک موت واقع ہونے کا خطرہ کئی گنا بڑھ جاتا ہے۔ اس لیے لمبی عمر کے لیے نیند کو اہمیت ضرور دیں۔

متوازن خوراک (Mediterranean Diet) اپنائے!

Mediterranean Diet سے مراد ایسی خوراک ہے، جس میں پھل، سبز پھل، اناج، زیتون کے تیل اور چھلکی کی وافر مقدار ہو۔ یہ ڈائنٹ موٹا ہے، بلڈ شوگر، ہائی بلڈ پریشر، ذیابیطس اور امراض قلب جیسے امراض سے محفوظ رکھتی ہے۔ سبکی وہ عام بیماریاں ہیں جو انسان کو بڑھاپا ہونے سے پہلے ہی موت کی آغوش میں پہنچا دیتی ہیں، اس لیے طویل عمر پانے کے لیے ضروری ہے کہ ان امراض کو خود سے دور رکھا جائے۔

اوکی ناوا (Okinawa) کے لوگوں کی طرح کھائیے!

اوکی ناوا جاپان کا ایک جزیرہ ہے، وہاں کے رہنے والوں کی اوسط عمر پوری دنیا میں سب سے زیادہ ہے۔ آخر اس کی وجہ کیا ہے؟ ماہرین نے جب تحقیق کی تو یہ چلا کہ اس جزیرے کے لوگ روایتی کھانے کھاتے ہیں، جو عام طور پر سبز اور زرد چوں والی سبزیوں پر مشتمل ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ ان کی خوراک دنیا کے دیگر افراد کے مقابلے میں فیصد کم ہوتی ہے۔ وہاں کی تو جو ان نسل نے ان روایتی کھانوں سے اعرف کیا تو اس شیطانی اوسط عمر میں نمایاں کمی دیکھنے میں آئی۔

اپنی حفاظت کریں!

ٹریک حادثات بھی آج کل کے دور میں موت کی ایک بڑی وجہ ہیں۔ احتیاطی تدابیر اپنانے سے نہ صرف آپ اپنی زندگی خطرے میں نہیں ڈالتے بلکہ دوسروں کی زندگی کی بھی حفاظت کرتے ہیں۔ سیٹ بلت باندھنے سے حادثات کی صورت میں بچاؤ فیصد کم زخم کم آنے کا امکان ہوتا ہے۔ موٹر سائیکل حادثات میں بیٹھرا سوات سر پر چوٹ لگنے سے واقع ہوتی ہیں، اس لیے دو پہیوں والی سواری چلاتے وقت ہیلمٹ کا استعمال ضرور کریں۔

وزن گھٹائیں!

اگر آپ زیادہ وزن ہیں تو فوراً وزن کم کریں، کیونکہ موٹاپا ذیابیطس، امراض قلب اور ایسی کئی دیگر بیماریوں کا سبب بن سکتا ہے جو زندگی کا دورانیہ کم کر دیتی ہیں۔ نکلنا ہو یا سیٹ تو اور بھی خطرناک ہے۔ اسے ہموار رکھنے کی کوشش کریں، لمبی ماہرین کے مطابق خوراک میں لا بھر (ریٹے) والی اشیاء کے زیادہ استعمال اور باقاعدہ ورزش سے اضافی چربی اور موٹاپے سے نجات حاصل کی جا سکتی ہے۔

سگریٹ نوشی ترک کریں!

یہ بات تو سب جانتے ہیں کہ سگریٹ نوشی کی عادت مرنگھاتی ہے۔ اس لیے اگر طویل عمر چاہیے تو آج بگڑا بھی سے اس بری عادت کو خیر یاد کر دیں۔ کیونکہ سگریٹ نوشی چھوڑنے ہی آپ کی عمر میں اضافے کا عمل شروع ہو جائے گا۔ برٹش اسٹڈی کے مطابق اگر کوئی تیس سال کی عمر میں یہ عادت ترک کرتا ہے تو اس کی زندگی میں تقریباً دس برس کا اضافہ ہو جاتا ہے۔ اسی طرح چالیس برس کی عمر میں سگریٹ نوشی چھوڑنے پر نو سال، پچاس برس کی عمر میں سگریٹ چھوڑنے پر چھ سال اور ساٹھ برس عمر میں اس بری عادت سے نجات پر تیس سال کی زندگی بڑھ جاتی ہے۔

قبیلوں کی عادت اپنائے!

دنیا کے بہت سے ملکوں میں قبیلوں رو زمرہ زندگی کا لازمی حصہ ہے۔ اب سائنسی طور پر بھی اس کی شہادتیں سامنے آئی ہیں کہ قبیلوں کے عادی افراد دیگر افراد کے مقابلے میں زیادہ جیتتے ہیں۔ حالیہ تحقیق کے مطابق دن میں روادار تھوڑی دیر کے لیے نیند لینے سے افراد میں دل کے امراض میں چھٹا ہونے کا امکان پینتیس فیصد گھٹ جاتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ قبیلوں کرنے سے دباؤ کا سبب بننے والے ہارمونز کی تعداد کم ہونے لگتی ہے اور یہ ہارمونز زیادہ تعداد میں ہوں تو دل کی بیماریاں لاحق ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

حرکت میں برکت ہے!

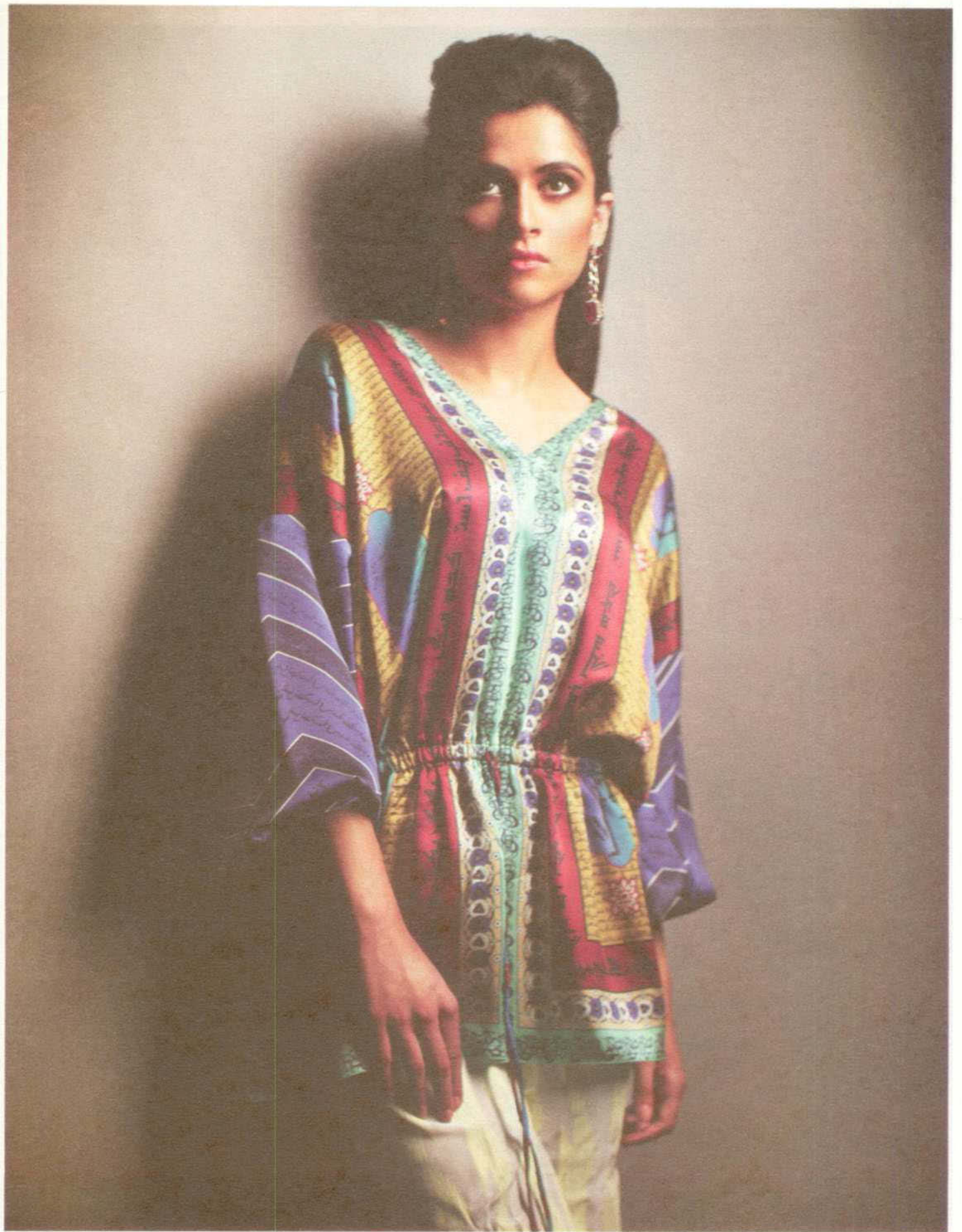
تحقیق سے یہ بات ایک دو بار نہیں بگڑتی بار ثابت ہو چکی ہے کہ باقاعدگی سے ورزش کرنے والے افراد ان لوگوں کے مقابلے میں زیادہ طویل عمر ہوتے ہیں جو باکل ورزش نہیں کرتے۔ روزانہ کی جسمانی سرگرمیاں ذیابیطس، امراض قلب، بعض اقسام کے کینسر اور ذیابیطس سے محفوظ رکھتی ہیں۔ ورزش سے بڑھاپے میں ہائی سٹیجی عام افراد کے مقابلے میں بہتر رہتی ہے۔ ورزش کے لیے کسی لیے چڑھنے اور طویل دورانیے کے پلان کی ضرورت نہیں، روزانہ دس منٹ کی ورزش بھی کافی ہے اور آہستہ آہستہ بڑھاتے ہوئے اسے تھتے میں ڈھائی گھنٹے تک لے جایا جا سکتا ہے۔

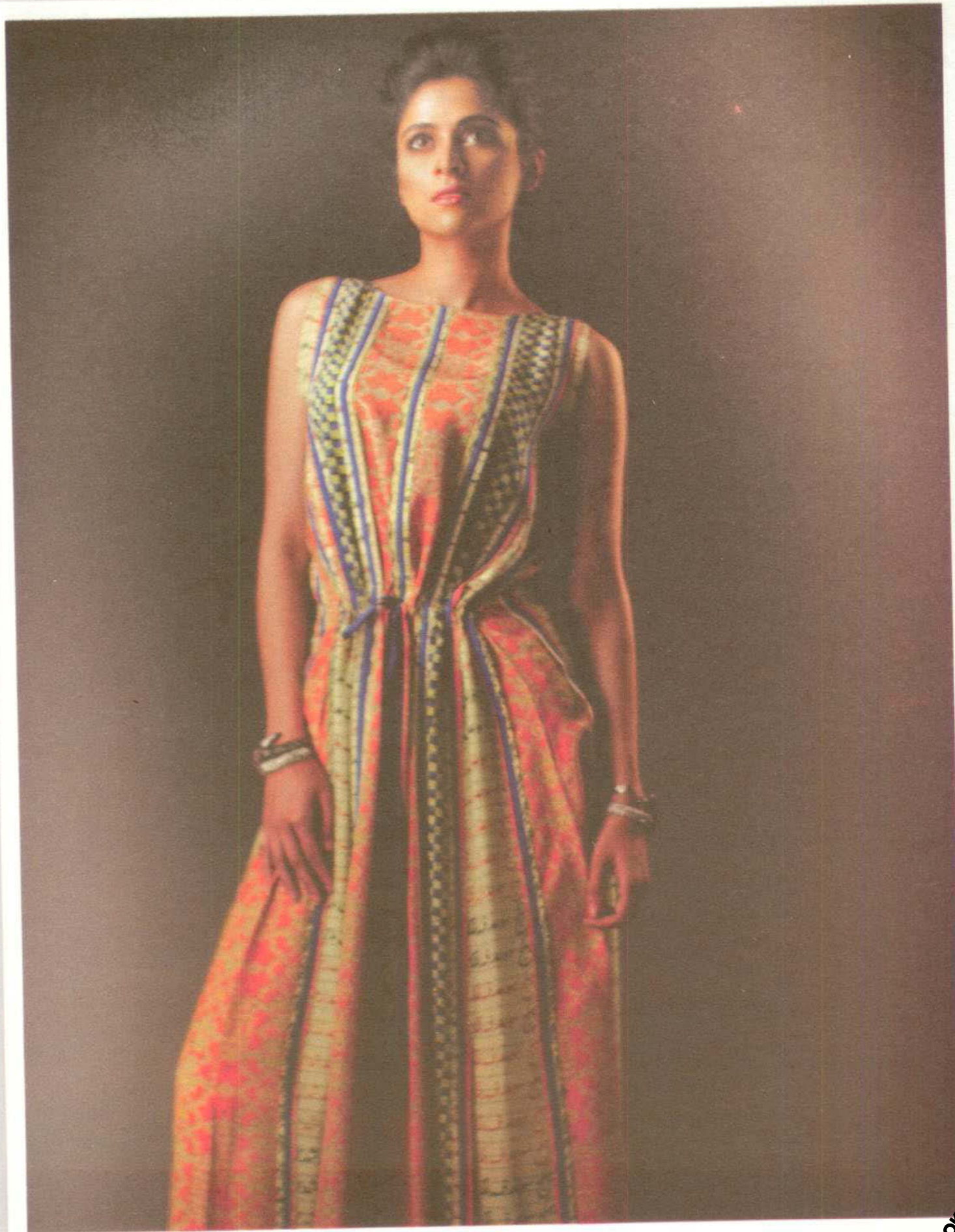
شادی کریں!

حال میں اور ماضی میں بھی ہونے والی دل ریسرچ کے نتائج سبھی سامنے آئے ہیں کہ شادی شدہ لوگوں کی زندگی، شادی نہ کرنے والوں کے مقابلے میں زیادہ ہوتی ہے۔ سائنسدانوں کے خیال میں اس کی وجہ دونوں میں معاشی اور معاشرتی فرق ہے۔ شادی شدہ افراد زیادہ آسودہ زندگی گزارتے ہیں اور تنہائی سے محفوظ رہتے ہیں اور ان کے آگے زندگی کا ایک مقصد ہوتا ہے، جس کے سہارے وہ زندہ رہتے ہیں اور زندہ رہنے کے لیے کوشش بھی کرتے ہیں۔ ایک تحقیق یہ بھی سامنے آئی ہے کہ طلاق یافتہ افراد یا وہ افراد جن کے شریک حیات دنیا سے رخصت ہو چکے ہیں وہ ان لوگوں کے مقابلے میں نسبتاً زیادہ عمر پاتے ہیں جنہوں نے کبھی شادی نہیں کی ہوئی۔



ادا
تمہاری ہے
دل ڈبنا
سی ---





ضروری التماس!

معزز خواتین و حضرات!

www.aiourdubooks.net کو پسند کرنے کے لئے آپ

سب کا بہت بہت شکریہ! ہماری ویب سائٹ کا مقصد علم و ادب کی ترقی و ترویج ہے۔ جیسا کہ آپ سب لوگ جانتے ہیں کہ کتابیں پڑھنے کا شوق دن بدن کم سے کم تر ہوتا جا رہا ہے۔ اس امر کی کئی وجوہات ہیں لیکن سب سے بنیادی وجہ کتابوں کی بڑھتی ہوئی قیمتیں ہیں۔ ہمارا اولین مقصد عوام الناس کو اعلیٰ کتابیں اور وہ بھی مفت فراہم کرنا ہے۔ امید ہے آپ سب ہمارے اس عظیم مقصد کی تائید کرتے ہیں۔ ہم (www.aiourdubooks.net) آپ کو نیٹ کی وسیع دنیا سے ہر قسم کی کتابیں فراہم کرتے ہیں۔ ہم بلا معاوضہ آپ کی اور علم و ادب کی یہ خدمت سرانجام دے رہے ہیں۔ اس کے جواب میں ہم آپ سے درج ذیل باتوں کی توقع کرتے ہیں۔

۱۔ برائے مہربانی www.aiourdubooks.net کا نام اچھی طرح زہن نشین

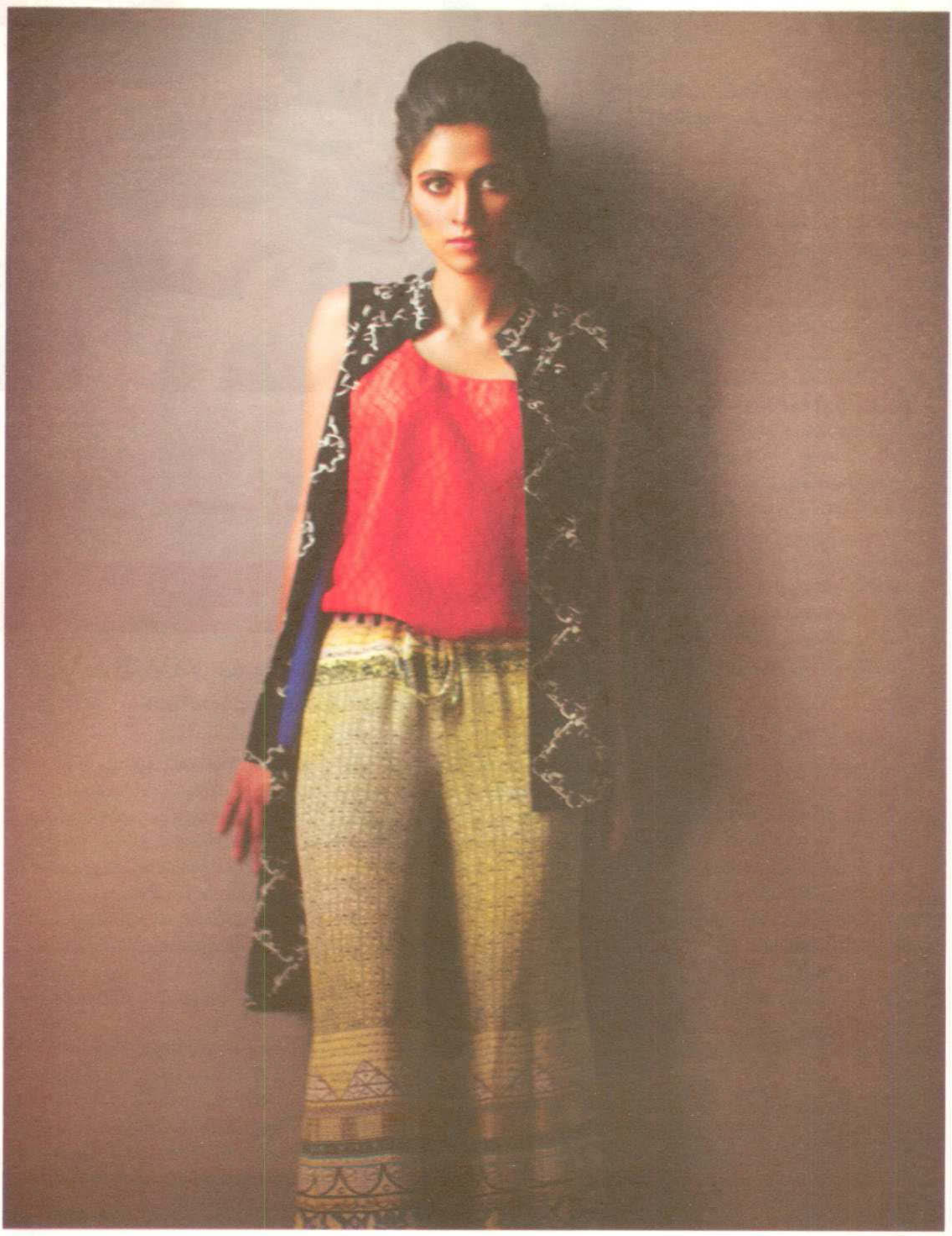
کر لیں۔ تاکہ اگر کسی وجہ سے سائٹ گوگل میں نہ بھی ملے تو با آسانی ہماری سائٹ تک پہنچ سکیں۔

۲۔ اگر کوئی کتاب پسند آئے تو اسے Share ضرور کریں تاکہ اور دوست احباب بھی اس سے مستفید ہو سکیں۔

۳۔ اس کے علاوہ آپ ہماری سائٹ چھوڑنے سے پہلے شکریہ ادا کرتے جائیں تو ہم اس کے لئے شکر گزار ہوں گے۔

منجانب :-

انتظامیہ: www.aiourdubooks.net





مل کر کھانا کھانے کے لئے وقت کیوں نہیں نکال پاتے؟ کیا ہمیں اس پر اپنی روایت کو برقرار رکھنا چاہئے؟ اس سے گھر کے ہر فرد کو کون سے فائدے حاصل ہوتے ہیں؟

خوبصورت روایت کو زندہ رہنا چاہیے!

مصطفیٰ رابرٹ چٹم نے معاشرے میں ہونے والی تبدیلیوں کے حوالے سے اپنی کتاب میں لکھا ہے کہ ہمارے معاشرے میں لوگوں کے تعلقات روز بہ روز کمزور ہوتے جا رہے ہیں۔ اس بات سے ظاہر ہوتا ہے کہ پچھلے چند سالوں کے دوران مل کر کھانا کھانے کا رواج تقریباً ختم ہو گیا ہے۔ اس کی وجوہات کیا ہیں؟ پہلی وجہ تو یہ ہے کہ ہنگامی بہت بڑھ گئی ہے اور میاں بیوی کو خرچہ پورا کرنے کے لئے زیادہ دیر تک کام کرنا پڑتا ہے۔ بہت سی مائیں یا باپ اکیلے اپنے بچوں کی پرورش کرتے ہیں۔ ان کے لیے خرچہ پورا کرنا اور بھی زیادہ مشکل ہے۔ دوسری وجہ یہ ہے کہ آج کل زندگی بہت مصروف ہو گئی ہے۔ اس لیے لوگ کھڑے کھڑے اور جلدی جلدی کھانا کھانے کو ترجیح دیتے ہیں۔ والدین کے ساتھ ساتھ بچے بھی بہت سارے کاموں میں مصروف رہتے ہیں، مثلاً: کھیل، تفریح، ٹیوشن وغیرہ۔

اس کے علاوہ کئی والد صاحبان جان بوجھ کر اس وقت گھرا آتے ہیں جب ان کے چھوٹے بچے سو گئے ہوں تاکہ وہ سکون سے کھانا کھا سکیں۔ کچھ والدین ایسے بھی ہیں جو پہلے بچوں کو کھانا کھلا کر سلا دیتے ہیں تاکہ میاں بیوی مل کر آرام سے کھانا کھا سکیں۔ انہی وجوہات کی بنا پر بہت سے گھروں میں لوگ الگ الگ کھانا کھاتے ہیں۔ براہ راست بات چیت کرنے کی بجائے وہ مختلف جگہوں پر ایک دوسرے کے لیے نوٹ لکھ کر کھتے ہیں۔ خاندان کا ہر فرد جب گھر پہنچتا ہے تو اپنے لئے کھانا گرم کر لیتا ہے اور فی وی یا کھیوڑ کے سامنے بیٹھ کر کھانا کھاتا ہے۔ بلاشبہ یہ دروازہ چارہ پا ہے لیکن کیا ہمیں بھی اسے اپنانا چاہیے؟

مل کر کھانا کھانے کے فائدے!

جب والدین اپنے بچوں کے ساتھ مل کر کھانا کھاتے ہیں تو وہ ان کی سوچ اور احساسات سے واقف رہتے ہیں۔ مصنفہ مریم وانگلا نے اپنی کتاب میں لکھا ہے کہ ”جب والدین بچوں کے ساتھ مل کر کھانا کھاتے ہیں تو بچوں کو ہر دن ان کے ساتھ گفتگو کرنے کا موقع ملتا ہے۔ اس طرح بہت سارے مسئلے آسانی سے حل ہو سکتے ہیں۔“

دل اور صاحب دوستیوں کے باپ ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ ”جب میں چھوٹا تھا تو ہمارے گھر میں ہر روز لوگ مل کر کھانا کھاتے تھے۔ میرے والد پوری کوشش کرتے تھے کہ دوپہر کا کھانا گھر پر کھائیں۔ یہ ہمارے لیے بڑی خوشی کا وقت ہوا کرتا تھا۔ ہم ایک دوسرے کو دن بھر کی باتیں سناتے تھے۔ خوب ہنستے تھے اور مذاق کرتے تھے۔ ایسی مثال سے میں نے یہ سیکھا ہے کہ میں بھی اپنے بچوں کے ساتھ مل کر کھانا کھاؤں۔“ وہ مزید کہتے ہیں کہ ”مل کر کھانا کھانے سے بچوں میں وقتی دباؤ کم ہو جاتا ہے۔ چونکہ ہم ہر دن مل کر کھانا کھاتے



اچھی باتیں سمجھنے اور خاندانی رشتوں کو مضبوط کرنے کا موقع ملتا تھا۔ وہ خوب ہنستے تھے اور ایک دوسرے کو دن بھر کے قصے سناتے تھے۔ لیکن آج کل کم ہی لوگ اپنے گھر والوں کے ساتھ بیٹھ کر کھانا کھاتے ہیں۔ زیادہ تر لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ یہ روایت بہت پرانی ہے اور اس لیے دور دور میں ایسا کرنا مشکل ہے۔ گھر کے افراد

زندگی کی بے پناہ مصروفیات نے خاندان کے افراد کو ایک گھر میں رہنے کے باوجود دور کر دیا ہے۔ اگر تھوڑا بہت وقت ملتا ہے تو وہ ہم فی وی یا کھیوڑ کی نذر کر دیتے ہیں۔ ہم نے اپنے اپنے کمروں میں اپنی الگ دنیا بسائی ہے۔ والدین کے پاس بچوں کو دینے کے لیے وقت نہیں ہوتا اور بچوں کی اپنی مصروفیات ہوتی ہیں۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ خاندان کے افراد میں قائلے بڑھتے جاتے ہیں۔ یہ صرف مغرب کا المیہ نہیں ہے بلکہ ہماری سماجی بھی اس کی لپیٹ میں ہے۔ سبھی وجہ ہے کہ اہل مغرب کو اب فکر ستانے لگی ہے اور وہ اس بات پر زور دے رہے ہیں کہ دم توڑتی ہوئی روایات کو بچانے کی ضرورت ہے۔ اس میں ہم سب کا فائدہ ہے۔ وہ اس بات پر زور دے رہے ہیں کہ اور کچھ نہیں تو کم از کم خاندان والوں کو ایک بات غلے کر لینی چاہیے کہ وہ مل کر ایک ساتھ کھانا ضرور کھائیں۔

اس کی مصنفہ لوری گلون کہتی ہیں کہ زندگی محض خوشیوں کا نام نہیں بلکہ اس میں غم بھی ہیں۔ لیکن چاہے ہم خوش ہوں یا غمگین، ہم کھانا ضرور کھاتے ہیں اور اس سے ہمیں خوشی ملتی ہے۔ ایک زمانہ تھا جب لوگ دن میں کم از کم ایک مرتبہ اپنے گھر والوں کے ساتھ مل کر کھانا کھاتے تھے۔ اس دوران وہ آپس میں بات چیت کرتے تھے اور ان کی گفتگو میں زندگی کی وہی اور نئی مومہاں فون کاوت بنتا تھا۔ اس پر سکون ماحول میں انہیں ایک دوسرے سے

والدین سے زیادہ بات نہیں کرتے۔ جب سب گھر ہوتے ہیں تب بھی ہر ایک ٹی وی کے سامنے بیٹھ کر الگ الگ کھانا کھاتا ہے۔ وہ یہ نہیں سمجھتے کہ کل ہفتے اور بات چیت کرنے میں کتنا حرا آتا ہے۔ "داؤد نے یہ بھی کہا کہ" ہم جس

مار یہ احمد یونیورسٹی میں پڑھاتی ہیں۔ ان کا اس حوالے سے کہنا ہے کہ "چاہے کچھ بھی ہو ہم شام کا کھانا کھاتے ہیں۔ مصروفیت سے گھر پر اس دور میں مل بیٹھنے کے یہی چھوٹے چھوٹے تو بہانے ہیں۔"

گھر کے ہر فرد کو یہ سمجھنے کی ضرورت ہے کہ کل کھانا کھانا کتنا اہم ہے۔ دلاور صاحب کہتے ہیں: "اپنے بیوی بچوں کے ساتھ شام کا کھانا کھانے کے لیے مجھے اپنی ملازمت کے حوالے سے کچھ تہہ تیہاں کرنی پڑیں، لیکن یہ بہت فائدہ مند ثابت ہوا کیونکہ میں جانتا ہوں کہ میرے گھر میں کیا ہو رہا ہے۔ اگر میں ملازمت کرتے وقت اپنے کام پر پوری

ہیں اس لیے میری بیٹیاں آسانی سے ہمیں اپنی پریشانیوں کے بارے میں بتا سکتی ہیں۔ اس طرح میں اپنی بیٹیوں کے مسائل سے اچھی طرح واقف ہو جاتا ہوں۔"

یہ دیکھا گیا ہے کہ ان بچوں کی زندگی اکثر زیادہ خوشگوار ہوتی ہے جو اپنے والدین کے ساتھ کھانا کھاتے ہیں۔ نشیات کی روک تھام کرنے والے ایک امریکی ادارے نے بیان کیا ہے کہ ہفتے میں کم از کم پانچ مرتبہ اپنے والدین کے ساتھ کھانا کھانے والے بچوں میں ذہنی مسائل کم ہوتے ہیں اور وہ اسکول میں اچھے نمبر لیتے ہیں۔

جب گھر والے مل کر کھانا کھاتے ہیں تو بچوں میں کھانا کھانے کے سلسلے میں اچھی عادات بھی پیدا ہوتی ہیں۔ چین کی ایک یونیورسٹی نے اپنی ایک رپورٹ میں بتایا کہ جو لوگ اکیلے کھانا کھاتے ہیں ان میں ایسی نفسیاتی بیماریاں ہیں جتنا ہونے کا امکان زیادہ ہوتا ہے جن میں سرخس یا تو بہت زیادہ یا پھر بہت



جگہ کھانا کھاتے ہیں وہاں ٹی وی نہیں ہے۔ اس طرح ہمیں موقع ملتا ہے کہ ہم امی ابو کو بتائیں کہ ہم نے دن بھر کے دوران کیا کچھ کیا۔ اکثر وہ ہمیں بہت اچھے مشورے دیتے ہیں۔"

دوسری جانب سترہ سالہ میرا کا کہنا ہے کہ "مجھے بہت افسوس ہوتا ہے جب میرے ہم جماعت یہ کہتے ہیں کہ پتہ نہیں امی نے میرے لیے فرنیج میں کیا رکھا ہوگا۔ کھانے کا وقت صرف پیٹ بھرنے کا وقت نہیں ہے بلکہ اس دوران ہمیں ہنسنے اور بات چیت کرنے کا موقع بھی ملتا ہے۔ اس طرح گھر والوں میں اپنائیت کا احساس بڑھتا ہے۔"

مل کر کھانا کھانے سے ہر ایک کے دل کا بوجھ ہلکا ہو جاتا ہے۔ یقیناً کل کھانا کھانے سے آپ کو بھی فائدہ حاصل ہوگا۔ اگر آپ کی زندگی بہت مصروف ہے تو بھی اپنے گھر والوں کے ساتھ کھانا کھانے کے لیے وقت نکالیں۔ اس طرح آپ کو سکون ملے گا اور آپ اپنے عزیزوں کے اور زیادہ قریب ہو جائیں گے۔

جب بیٹے والدین کے ساتھ بیٹھ کر کھانا کھاتے ہیں تو وہ بڑوں کی بات غور سے سنتا اور احترام سے بات کرنا سیکھتے ہیں۔ وہ نئے نئے الفاظ سیکھتے ہیں۔ ہر روز مقررہ وقت پر کھانا کھانا سیکھتے ہیں۔ ان کی زندگی میں نظم و ضبط آتا ہے اور وہ دوسروں کا لحاظ رکھنا سیکھتے ہیں۔ اپنے لیے سب سے اچھا حصہ چھیننے کی کوشش نہ کریں۔ دوسروں کے لیے بھی کھانا چھوڑیں۔ کھانے کے دوران اس بات کا بھی خیال رکھیں کہ دوسروں کو کس چیز کی ضرورت ہے۔ بیٹے دسترخوان یا میز پر برتن لگا سکتے ہیں اور کھانے کے بعد انہیں اٹھا سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ وہ دوسروں کو کھانا دے سکتے ہیں۔ بڑے بیٹے کھانا تیار کرنے اور پکانے میں مدد کر سکتے ہیں۔ سب سے اہم بات کہ ایک ساتھ مل کر کھانا کھانے سے خود غرضی کے بڑے ہونے اور یوں کی حوصلہ شکنی ہوتی ہے۔ خاندان مضبوط ہوتا ہے اور اس کا فائدہ لازمی طور پر پورے معاشرے کو ملتا ہے۔



77 ایک زمانہ تھا جب لوگ دن میں کم از کم ایک مرتبہ اپنے گھر والوں کے ساتھ مل کر کھانا کھاتے تھے۔ اس دوران وہ آپس میں بات چیت کرتے تھے اور ان کی گفتگو میں نتوٹی وی اور نہ ہی موبائل فون رکاوت بننا تھا۔ اس پرسکون ماحول میں انہیں ایک دوسرے سے اچھی باتیں سیکھنے اور خاندانی رشتوں کو مضبوط کرنے کا موقع ملتا تھا۔

توجہ دینا ہوں تو میرا فرض ہے کہ میں اپنے بیوی بچوں کو بھی اتنی ہی توجہ دوں۔" نی وی اور موبائل فون وغیرہ گھر والوں کے ساتھ مل کر کھانا کھانے کی راہ میں رکاوت بن سکتے ہیں۔ سولہ سالہ داؤد کا کہنا ہے کہ آج کل اکثر نوجوان اپنے

کم کھانا کھانے لگتا ہے۔ اس کے برعکس اگر گھر کے افراد مل کر کھانا کھاتے ہیں تو ایسی بیماریاں کا امکان کم ہوتا ہے۔

جب گھر والے باقاعدگی سے مل کر کھانا کھاتے ہیں تو بچے یہ محسوس کرتے ہیں کہ والدین ان سے پیار کرتے ہیں اور ان کی فکر رکھتے ہیں۔ اس دوران وہ کھل کر اپنی پریشانیوں کے بارے میں بات کر سکتے ہیں۔ بچوں کے ساتھ مل کر کھانا کھانا وقت والدین ان کو اچھی اچھی باتیں بتاتے ہیں۔ اس طرح جب والدین بچوں کے ساتھ مل کر زندگی کے مسائل پر بات کرتے ہیں تو بچوں کے اور زیادہ قریب ہو جاتے ہیں۔ واقعی مل کر کھانا کھانے کے بہت سے فائدے ہیں۔

مل کر کھانا کھانے کو اپنا معمول بنائیں!

مل کر کھانا کھانے کو اپنا معمول بنانے کے لیے ضروری ہے کہ گھر کے افراد ایک دوسرے کے ساتھ تعاون کریں۔ ہر ایک کو اپنے معمول میں تہہ تیہاں لانی چاہئے تاکہ وہ اس وقت کھانا کھائیں جب سب گھر ہوں۔ دو بچوں کی ماں ستر

ہنٹر بیف

ترکیب:

- دارچینی، ٹاٹ، کالی مرچ، لونگ اور ٹاٹ زبرے کو اچھی طرح سے گرائنڈ کر لیں۔
- گوشت پر سے چکنائی اچھی طرح صاف کر کے اسے کانے کی مدد سے اچھی طرح سے گود کر سوراخ کر لیں۔
- اب اس پر پناہو مصالحہ نمک، قلمی شورہ اور لیوں کارس اچھی طرح لگائیں اور اسے چینی یا پلاسٹک کی ٹرے میں تین دن کے لیے فریج میں رکھ دیں لیکن اس دوران دھتے دھتے سے گوشت کے ٹکڑے کانے سے گوتے جائیں تاکہ سارا مصالحہ گوشت کے ٹکڑے میں جذب ہو جائے۔
- اب ایک پتیلی میں تقریباً دو لیٹر پانی، گوشت، گز اور اہلی ڈال کر گانے کے لیے رکھ دیں۔
- جب گوشت گل جائے تو پانی گرا دیں اور گوشت کو سکھانے اور خشک ہونے کے لیے رکھ دیں۔
- گوشت کو سلاسر میں کٹ کر فرائی کر لیں۔

اجزاء:

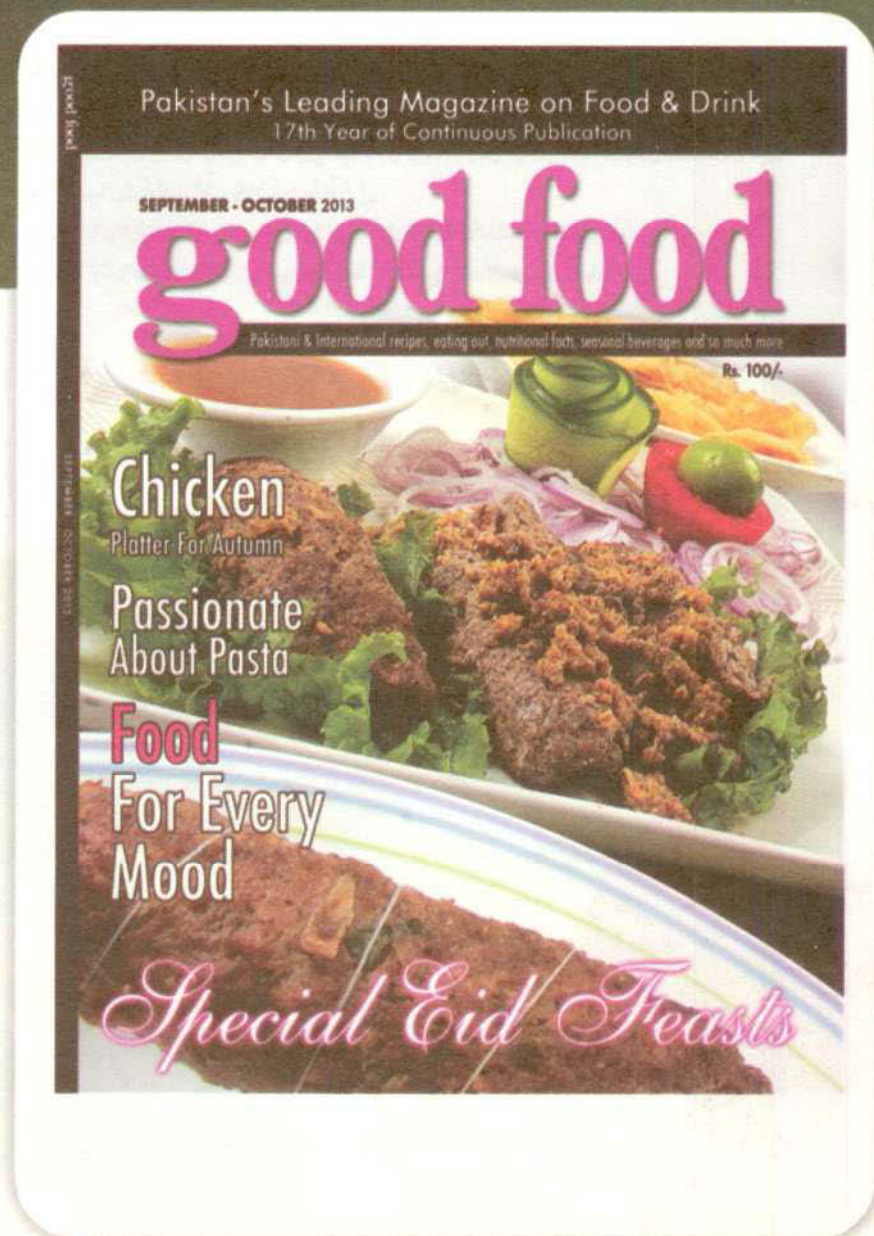
گوشت (بٹیر بڑی کے)	تین کلو (ایک ٹریں)
ٹاٹ کالی مرچ	ایک کمانے کاٹیج
ٹاٹ سفید زیرہ	ایک کمانے کاٹیج
لونگ	ایک چائے کاٹیج
دارچینی	چار ٹکڑے
نمک	چھ چائے کاٹیج
گز	ایک پاؤ
قلمی شورہ	تین چائے کاٹیج
اہلی	آدھا کلو
لیوں کارس	چھ عدد

پریزٹیشن: ہنٹر بیف کو ڈاش آؤٹ کر کے سلاڈ اور چٹنی کے ساتھ سرو کر دیں۔



The Perfect Combo For **Food Lovers**

A complete food
guide with tips & facts
for healthy eaters and
scrumptious recipes
for nouveau cooks to
try and buff up their
skills.



-C, 14 Commercial Street, Phase II Extension, D.H.A., Karachi.
el: 0213-5805391-3, Fax: 0213-5896269, Email: goodfoodeditor@gmail.com

میکسیکن رائس (Mexican Rice)

اجزاء:

ترکیب:

- ♦ چاولوں کو صاف کر کے دھو لیں اور پھر ایک پیس میں کھن گرم کر کے چاولوں کو پلاسا فرانی کر لیں۔
- ♦ اب ان چاولوں میں پانی شامل کریں اور ایک اہال آنے تک پکائیں۔
- ♦ ایک دوسرے پیس میں آئل گرم کر کے اس میں پیاز کو پلاسا فرانی کریں۔ پھر اس میں لہسن شامل کر کے دو تین منٹ تک فرانی کریں۔
- ♦ اب اس میں گوہی اور شملہ مرچ ڈال کر مزید فرانی کریں۔
- ♦ پھر اس میں ٹماٹو پیوری، سویا سوس، سرخ مرچ، نمک اور ہری مرچیں شامل کر کے دو تین منٹ تک فرانی کریں۔
- ♦ آخر میں اس میں سرکہ شامل کریں اور چاول ڈال کر 15 منٹ تک پکائیں۔ تیار ہو جانے پر چاہا بند کر دیں۔

پریزنتیشن: گرما گرم میکسیکن رائس کو سلا داور ہری چٹنی کے راسخے کے ساتھ سرو کریں۔

ڈیزھپ	پاستی چاول
چار جوے	لہسن (کٹا ہوا)
دو عدد	شملہ مرچ (چوکور کٹی ہوئی)
دو عدد	پیاز (کٹا ہوا)
دو عدد ٹماٹو	ٹماٹو پیوری
ایک کپ	بند گوہی (کٹی ہوئی)
ایک کھانے کا چمچ	سویا سوس
ایک کھانے کا چمچ	سرکہ
تین عدد	ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)
ایک چائے کا چمچ	سرخ مرچ
حسب ذائقہ	نمک
دو کھانے کے چمچ	کھن
دو کھانے کے چمچ	آئل



ڈھابہ ترکا دال

ترکیب:

- ♦ دال میں پانچ گلاس پانی، نمک اور ہلدی شامل کر کے اسے اُپال لیں۔
- ♦ ترکا مصالحہ بنانے کے لیے تمام اجزاء کو تھے پر ڈال کر بھون لیں اور پھر ہارک بھین لیں۔
- ♦ ایک بھین میں مکھن گرم کر کے اس میں زیرہ، ادورک اور بھین شامل کر کے فرانی کر لیں۔
- ♦ پھر اس میں پیاز شامل کر کے لائٹ براؤن کر لیں۔
- ♦ اب دال شامل کر کے نمک، ہری مرچیں اور چوپ کیے ہوئے نماٹو ڈال کر پکائیں۔
- ♦ تھوڑی دیر بعد نماٹو پیوری اور ترکا مصالحہ بھی شامل کر دیں اور اچھی طرح سے کس کریں۔
- ♦ لیوں کا رس ڈال کر کس کریں اور تھوڑی دیر پکانے کے بعد چولہا بند کر دیں۔

اجزاء:

یک کپ	ماش کی دال
آدھا چائے کالج	ہلدی
حسب ذائقہ	نمک
یک کھانے کالج	مکھن
یک چائے کالج	زیرہ
آدھا چائے کالج	ادورک پیٹ
یک چائے کالج	بھین
دو عدد	ہری مرچیں (لمبائی میں کٹی ہوئی)
یک عدد	پیاز (ہارک چوپ کی ہوئی)
یک عدد	نماٹو (ہارک چوپ کیا ہوا)
یک چوتھائی کپ	نماٹو پیوری
یک عدد	لیوں کا رس
دو چائے کالج	ترکا مصالحہ

پریزٹیشن:

ڈھابہ ترکا دال کو اُپلے ہوئے چاولوں یا چپاتی اور پیاز کے سلائرز کے ساتھ سرو کریں۔

ترکا مصالحہ بنانے کے لیے

یک کھانے کالج	زیرہ
ڈیڑھ کھانے کالج	ٹارٹ وٹھیا
یک چائے کالج	سونف
چار عدد	لونگ
آدھا کالج کاکرا	دارچینی
یک چائے کالج	ٹارٹ سرخ مرچ (کٹی ہوئی)
یک چوتھائی چائے کالج	چاوتری پاؤڈر
حسب ذائقہ	نمک



گرین آملیٹ

اجزاء:

ترکیب:

- ♦ دھنیا، پودینہ اور ہری مرچیں چس کر چٹنی بنالیں۔
- ♦ ایک فرانک چین میں آئل گرم کر کے پیاز اور شلٹ مرچ درمیانی آگ پر فرائی کر لیں۔
- ♦ ایک منٹ بعد ہری پیاز بھی شامل کر دیں اور لائٹ براؤن ہونے تک فرائی کریں۔
- ♦ ایک باؤل میں اٹے سے نمک، کالی مرچ پاؤڈر، ہری چٹنی، پانی اور دووہ شامل کر کے اچھی طرح سے پھیٹ لیں۔
- ♦ پھر فرائی شدہ میزیاں بھی اٹے کے آمیزے میں ملا کر ذرا سا پھیٹ لیں۔
- ♦ فرانک چین میں ایسا آئل ڈال کر گرم کریں اور اٹھوں کا کچھ شامل کر کے آگ ڈرام کر لیں۔
- ♦ دو منٹ بعد جب آملیٹ سیٹ ہو جائے تو پلٹ کر مزید پکائیں۔ براؤن ہونے پر چولہا بند کر دیں۔

اٹے	تین عدد
نمک	حسب ذائقہ
کالی مرچ پاؤڈر	آدھا چائے کاس
شلٹ مرچ (باریک کیوبز میں کٹی ہوئی)	ایک عدد درمیانی
پودینہ (باریک چوب کیا ہوا)	دو کھانے کے کچھ
ہرا دھنیا (باریک چوب کیا ہوا)	ایک کھانے کا کچھ
پیاز (باریک چوب کی ہوئی)	ایک عدد درمیانی
ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	دو کھانے کے کچھ
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	تین عدد
پانی	ایک چائے کاس
دووہ	دو چائے کے کچھ
کوئک آئل	ڈیزل کھانے کا کچھ

پریزنٹیشن: گرین آملیٹ کو ایک خوبصورت سی ڈش میں نکال کر ٹوسٹ بریڈ کے ساتھ سرو کریں۔



بیسنی مرغ تکہ

ترکیب:

- ♦ ایک پاؤل میں چکن، سرکہ، لہسن، اورک کا پیٹ اور تک ڈال کر اچھی طرح سے مکس کریں اور 20 منٹ کے لیے میرینٹ ہونے کے لیے رکھ دیں۔
- ♦ ایک دوسرے پاؤل میں دہی، چیز، بیسن، کالی مرچ پاؤڈر، گرم مصالحہ، قصوری میٹھی اور زیرہ پاؤڈر شامل کر کے مکس کریں اور پھر اس میں میرینٹ کیا ہوا چکن شامل کر دیں۔
- ♦ آخر میں کریم شامل کر کے ایک گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- ♦ چکن چور کو اسکیمڈ پر لگا کر گرل کر لیں۔

پریزنتیشن:

بیسنی مرغ ٹکوں کو صوں کے ساتھ سرو کریں۔

اجزاء:

14-15 چور

دو کھانے کے کچھ

ایک چائے کاجی

ایک کھانے کاجی

حسب ذائقہ

آدھا کپ

50 گرام

آدھا کپ

ایک چائے کاجی

ایک چائے کاجی

آدھا کپ

ایک چمچ

ایک چائے کاجی

دو کھانے کے کچھ

یون لیس چکن (دو مہانے کیوز میں کی ہوئی)

سرکہ

لہسن پیٹ

اورک پیٹ

تک

دہی (چھانچہ کے بغیر)

چیز

بیسن (بھنا ہوا)

کالی مرچ پاؤڈر

گرم مصالحہ پاؤڈر

کریم

قصوری میٹھی

زیرہ پاؤڈر

آئل



آلو کڑاھی

ترکیب:

- ایک کڑاھی میں آئل گرم کر کے اس میں زیرہ، کڑی پتے، سرخ مرچ، پیاز کے بیج، سرسوں کے بیج، سونف کے بیج، لہسن اور ادک ڈال کر فرائی کر لیں۔
- اب اس میں پیاز ڈال کر پانچ منٹ کے لیے گولڈن فرائی کر لیں۔
- اس کے بعد آلو، دھنیا، نمک، کٹی ہوئی لال مرچ، اور بری مرچ ڈال کر دس منٹ کے لیے دم پر رکھیں، یہاں تک کہ آلو گول جائیں۔
- تیار ہونے پر چمکا بنا کر دیں۔

پریزنتیشن:

آلو کڑاھی کو ڈش میں نکال کر ہر دھنیا چھڑک کر سرو کریں۔

اجزاء:

آلو (ہر ایک کٹے ہوئے)	چھ عدد
دھنیا	ایک کمانے کا بیج
آئل	ایک کمانے کا بیج
زیرہ	ایک چائے کا بیج
کڑی پتے	چار عدد
سرخ مرچ	ایک چائے کا بیج
پیاز کے بیج	ایک چمکی
سرسوں کے بیج	ایک چمکی
سونف کے بیج	آدھا چائے کا بیج
لہسن کے جوئے (کٹے ہوئے)	تین عدد
ادک (ہر ایک کٹا ہوا)	ایک ٹکڑا
پیاز (ہر ایک کٹا ہوا)	دو عدد
نمک	حسب ذائقہ
ٹاٹ سرخ مرچ (کٹی ہوئی)	ایک چائے کا بیج
بری مرچ (کٹی ہوئی)	ایک عدد



لبنانی فش قبیح (Fish Kibbeh)

ترکیب:

- ◆ مچھلی کو اچھی طرح صاف کر کے دھوئیں اور کانٹے نکال دیں۔
- ◆ کٹری ہوئی ہری پیاز میں مچھلی کو سل کر نمک، مرچ اور لیٹوں کا پاؤڑ بھی شامل کر لیں۔
- ◆ ہر اوضیاء شامل کر کے اچھی طرح مکس کریں۔
- ◆ گیبوں کو اچھی طرح رگڑ کر اسے مچھلی میں کسی کانٹے کے ذریعے اچھی طرح ملائیں۔
- ◆ اب اس آمیزے کے اٹڑے کی شکل کے گولے بنائیں اور انہیں پہلے سے گرم کئے ہوئے ادون میں تیس منٹ تک کھلی ڈش میں رکھ کر بیک کر لیں۔

اجزاء:

ایک کلو	مچھلی
آٹھ عدد	ہری پیاز (باریک چپ)
حب ذائقہ	نمک
آدھا چائے کا چمچ	سفید مرچ
تین سے چار چائے کے کٹج	شنگ لیٹوں کا پاؤڑ
دو کپ	ہر اوضیاء (باریک چپ کیا ہوا)
چھ سو پچاس گرام	گیبوں (گٹے ہوئے)

پریزنٹیشن: لبنانی فش قبیح کو ڈش میں نکال کر سلاوا اور سوس کے ساتھ سرو کریں۔



اسپائسی بیکڈ بینگن

اجزاء:

بینگن (گول والے)	ایک پاؤ
ٹماٹر (چھپ کیے ہوئے)	آدھا کلو
پیاز	ایک عدد
اورک لیسن کا پیسٹ	دو کھانے کے چمچ
لیمون کا رس	دو کھانے کے چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر	آدھا کھانے کا چمچ
ہرا دھنیا (پارکے چھپ کیا ہوا)	آدھی گھی
دی	آدھا کلو
چاٹ مصالحہ	حسب ضرورت
نمک	حسب ذائقہ
آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- ◆ بینگن کو گول سلائس میں کاٹ کر ڈیپ فرائی کر کے نکال لیں۔
- ◆ اوون بڑے کو آئل سے ہلکا سا گرم کریں۔ اس میں بینگن کے سلائس بیٹھ کریں اور اوپر چاٹ مصالحہ چھڑک دیں۔
- ◆ ایک چین میں آئل گرم کریں اور پیاز ڈال کر گولڈن براؤن کر لیں۔
- ◆ پھر اس میں لیسن، اورک کا پیسٹ ڈالیں اور ایک منٹ کے بعد ٹماٹر، نمک اور سرخ مرچ شامل کر کے بھونیں اور ساس تیار کر لیں۔
- ◆ یہ سوس ہر بینگن کے اوپر پھیلا کر بڑے کو فوڈائل سے کور کریں اور اوون میں 160 ڈگری پر پانچ منٹ پکائیں۔

پریزنتیشن: اسپائسی بیکڈ بینگن کو دی سوس کے ساتھ گارنش کر کے سرو کریں۔



چکن ساتے

ترکیب:

- ♦ ہرا دھیا ہنک، کالی مرچ اور لہسن کو ملا کر کوٹ لیں۔
- ♦ ایک ہاڈل میں چکن ڈسٹ، دھنیا اور لہسن کا پیسٹ، چینی، سویا سوس، چلی گارلک سوس، کبری پاؤڈر، دو دو چائے کے چمچ تیل اور کوکونٹ ملک ملا کر اچھی طرح سے میرینٹ کریں اور آدھے سے ایک گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- ♦ باریک چوپ کی ہوئی ہری بیاز اور اورک کو بھی میرینٹیشن میں شامل کر لیں اور اچھی طرح سے مکس کر لیں۔
- ♦ ایک چین میں آئل گرم کریں اور چکن ڈسٹ کو اسکیرورز پر لگا کر دونوں طرف سے براؤن کر لیں۔

پریزنٹیشن: چکن ساتے کو ٹوٹلہ بریڈ، سلا اور سوس کے ساتھ سرو کریں۔

اجزاء:

- پانچ ڈسٹ (لمبائی میں کٹے ہوئے)
- چار سے پانچ جوے
- ایک کھانے کا چمچ
- حب ذائقہ
- ایک چمچی
- ایک چائے کا چمچ
- ایک ڈھسل
- ایک کھانے کا چمچ
- دو کھانے کے چمچ
- دو کھانے کے چمچ
- ایک کھانے کا چمچ
- دو کھانے کے چمچ
- حب ضرورت

- چکن بریسٹ
- لہسن
- ہرا دھیا (چوپ کیا ہوا)
- ہنک
- کالی مرچ
- اورک (باریک چوپ)
- ہری بیاز (باریک کٹی ہوئی)
- چینی
- سویا سوس
- چلی گارلک سوس
- کبری پاؤڈر
- کوکونٹ ملک
- آئل



بھندی بیف کری

ترکیب:

اجزاء:

- ◆ بلینڈر میں ادرک، بہن اور پیاز کو چس لیں۔
- ◆ پھراس میں نمک، بھدی اور چلی پاؤڈر ملا کر کس کر لیں۔
- ◆ ایک بڑے چین میں آئل گرم کر کے اس میں بیف ڈال کر تھوڑا آج پر چار سے پانچ منٹ تک فرائی کر لیں۔
- ◆ جب بیف براؤن ہو جائے تو پیٹ میں نکال کر رکھیں۔
- ◆ پھراسی چین میں پیاز کا کچر شامل کر کے تقریباً دس منٹ تک پکا لیں۔
- ◆ اب اس میں بیف، چوپ نماز، چوکور کئے ہوئے آلو، جاہت بھندی اور کوکونٹ ملک شامل کر کے درمیانی آج پر پکھن دیں۔
- ◆ تیار ہونے پر چولہا بند کر دیں۔

ایک کلو	بیف
دو عدد	پیاز
دو کھانے کے چمچ	ادرک
دو کھانے کے چمچ	بہن
ایک سے آدھا چائے کا چمچ	بھدی پاؤڈر
دو چائے کے چمچ	چلی پاؤڈر
دو کھانے کے چمچ	آئل
چار عدد	نماز (چوکور کئے ہوئے)
دو عدد	آلو (چوکور کئے ہوئے)
بارہ عدد	بھندی (جاہت)
ایک سے آدھا کپ	کوکونٹ ملک
دو کھانے کے چمچ	تازہ دھنیا
حسب ذائقہ	نمک
آٹھ کھانے کے چمچ	کوکنگ آئل

پریزنٹیشن: بھندی بیف کری کو تازہ دھنیا سے سجائیں اور گرم گرم چپاتی کے ساتھ سرو کریں۔



مٹراسکیورز کباب

ترکیب:

- ◆ تھے اور مٹر کوسل پر ہار یک نہیں لیں۔
- ◆ لونگ، بڑی الائچی، سرخ مرچ، کالی مرچ، تھی، زعفران، بیاز، مادک، پیسٹ، خشک دھنیا اور نمک کو بھی ہار یک نہیں لیں۔
- ◆ اب اس کو دہی میں شامل کر کے تھے میں ملا دیں۔
- ◆ تمام اجزاء اچھی طرح کس کر کے اسکيورز پر لگائیں۔
- ◆ اب کبابوں پر آئل لگا کر کونوں پر بیگ لیں۔
- ◆ مزید اسکيورز کباب تیار ہیں۔

اجزاء:

تیر	ایک کلو
مٹر (آبلے ہوئے)	ایک کپ
دہی	ایک پاؤ
لونگ	دس عدد
بڑی الائچی	دو عدد
سرخ مرچ	ڈیز کھانے کا ٹیچ
کالی مرچ	آدھا چائے کا ٹیچ
زعفران	چمکی بھر
بیاز	ایک پاؤ
ادک پیسٹ	ایک چائے کا ٹیچ
خشک دھنیا	ایک چائے کا ٹیچ
نمک	حسب ذائقہ
آئل	ایک کپ

پریزنتیشن: اسکيورز کباب کو سلا اور رائے کے ساتھ سرو کریں۔



چیز پالک بالزود مکھانی سوس

ترکیب:

- ♦ پالک کو اچھی طرح دھو کر باریک کاٹ لیں اور پھر گرم پانی میں دو منٹ کے لیے ابال کر پھلتی میں پانی چھوڑ لیں۔
- ♦ پھر پالک میں ہری مرچ، نمک، لہسن اور کارن فلور ملا کر میسج کر لیں اور اس آ میزے کے بارہ حصے بنائیں۔
- ♦ چڑ کو کدو کش کر لیں اور نمک ملا کر اس کی چھوٹی چھوٹی بارہ پائز بنائیں۔
- ♦ اب پالک کو تھک کی ہتھلی پر پھینکا کر پھیر کر ہال اس میں رکھ کر دو بارہ کوفتنی کی شکل دے دیں۔
- ♦ ان کوفتنوں کو گرم آئل میں جل لیں۔
- ♦ مکھانی سوس بنانے کے لیے فرائی پین میں مکھن گرم کر کے اس میں ثابت گرم مصالحہ کڑا کر لیں۔
- ♦ پھر لہسن اور کھ پیسٹ ڈال کر دو منٹ تک بھونیں اور ہری مرچ ڈال دیں۔
- ♦ اس کے بعد سرخ مرچ، گرم مصالحہ پاؤڈر، نمک اور ایک کپ پانی ڈال کر ابال لیں اور پانچ منٹ کے لیے دم دیں۔ آخر میں فریش کریم ڈال کر چاہا بند کر دیں۔

اجزاء:

پالک	ایک کلو
لہسن (باریک کٹا ہوا)	ایک چائے کاجج
کارن فلور	تین کھانے کے کاجج
آئل	ڈیپ فرائی کے لیے
چڑ	ایک ٹیکٹ
ہری مرچ (باریک چپ کی ہوئی)	دو چائے کے کاجج
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پیسٹ	دو کھانے کے کاجج
سرخ مرچ	ایک کھانے کے کاجج
فریش کریم	ایک ٹیکٹ
گرم مصالحہ	آدھا چائے کاجج
ہری مرچ (باریک کتری ہوئی)	پانچ یا چھ عدد
مکھن	ایک چھوٹا ٹیکٹ
نمک	حسب ذائقہ

پریزنتیشن:

چیز پالک بالزود درمیان میں سے کاٹ کر مکھانی سوس کے ساتھ سرو کریں۔



قیمہ حیدرآبادی

ترکیب:

- ♦ تھے میں بسن، اورک ادھی، ہلدی اور تک کا کرآ دھ گھنے کے لیے رکھ دیں۔
- ♦ ایک چمن میں آئل گرم کر کے ثابت گرم مصالحہ کڑا نہیں اور پھر اس میں پیاز ڈال کر سہری کر لیں۔
- ♦ پھر اس میں کئی ہوئی ہری مرچیں اور دھنیا پاؤڈر ڈال کر بھون لیں۔ اس کے بعد کٹے ہوئے ٹماٹر بھی شامل کریں اور کئی آج پر پکے دیں یہاں تک کہ تیل اوپر تک آ جائے۔
- ♦ پھر قیڑال کر پہلے تیز آج پر بھونیں اور پھر درمیانی آج پر پکے دیں۔
- ♦ جب قیڑا بھی طرح بھن جائے تو آخر میں پسا ہوا کھوپرا ڈال کر اتار لیں۔

اجزاء:

آدھا کلو	مرچی یا بکرے کا قیڑہ
ایک کمانے کا جی	اورک (باریک کٹی ہوئی)
ایک کمانے کا جی	بسن پیسٹ
ایک چائے کا جی	زیرہ
آدھا چائے کا جی	ہلدی
ایک کمانے کا جی	ثابت گرم مصالحہ
ایک کپ	پیاز (کٹی ہوئی)
آدھا کپ	دھی
ایک کمانے کا جی	دھنیا پاؤڈر
دو کمانے کا جی	سرخ مرچ
آدھا کمانے کا جی	تک
دو عدد (گارشنگ کے لیے)	انڑے (آپال کر گول سٹاس کاٹ لیں)
دو کمانے کا جی	کھوپرا (پسا ہوا)
آدھا کپ	کوٹنگ آئل

پریزٹیشن: قیڑہ حیدرآبادی کو ڈش میں نکال کر انڑے اور برے دھنیے سے گارنش کر کے سرو کریں۔



ضروری التماس!

معزز خواتین و حضرات!

www.aiourdubooks.net کو پسند کرنے کے لئے آپ

سب کا بہت بہت شکریہ! ہماری ویب سائٹ کا مقصد علم و ادب کی ترقی و ترویج ہے۔ جیسا کہ آپ سب لوگ جانتے ہیں کہ کتابیں پڑھنے کا شوق دن بدن کم سے کم تر ہوتا جا رہا ہے۔ اس امر کی کئی وجوہات ہیں لیکن سب سے بنیادی وجہ کتابوں کی بڑھتی ہوئی قیمتیں ہیں۔ ہمارا اولین مقصد عوام الناس کو اعلیٰ کتابیں اور وہ بھی مفت فراہم کرنا ہے۔ امید ہے آپ سب ہمارے اس عظیم مقصد کی تائید کرتے ہیں۔ ہم (www.aiourdubooks.net) آپ کو نیٹ کی وسیع دنیا سے ہر قسم کی کتابیں فراہم کرتے ہیں۔ ہم بلا معاوضہ آپ کی اور علم و ادب کی یہ خدمت سرانجام دے رہے ہیں۔ اس کے جواب میں ہم آپ سے درج ذیل باتوں کی توقع کرتے ہیں۔

۱۔ برائے مہربانی www.aiourdubooks.net کا نام اچھی طرح زہن نشین

کر لیں۔ تاکہ اگر کسی وجہ سے سائٹ گوگل میں نہ بھی ملے تو با آسانی ہماری سائٹ تک پہنچ سکیں۔

۲۔ اگر کوئی کتاب پسند آئے تو اسے Share ضرور کریں تاکہ اور دوست احباب بھی اس سے مستفید ہو سکیں۔

۳۔ اس کے علاوہ آپ ہماری سائٹ چھوڑنے سے پہلے شکریہ ادا کرتے جائیں تو ہم اس کے لئے شکر گزار ہوں گے۔

منجانب :-

انتظامیہ: www.aiourdubooks.net

دہی کباب

اجزاء:

ترکیب:

- ♦ ایک ٹل کے پڑے میں دہی ڈال کر اسے لٹکا دیں، تا کہ سارا پانی نکل جائے۔
- ♦ چیز کو کدو کش کر لیں اور ٹاٹ دھنیا اور کالی مرچ کو گرائنڈر میں ڈال کر پیس لیں۔
- ♦ ایک باؤل میں دہی، چیز، ہری مرچیں، پیاز، لیسن، نمک، ٹاٹ لال مرچ اور گرائنڈ کیا ہوا مصالحہ ڈال کر اچھی طرح مکس کریں۔
- ♦ آخر میں اس میں لیسن اور کارن فلور شامل کر کے مکس کریں اور کباب کی ٹھپ دے کر گرم آئل میں ڈھپ فرائی کر لیں۔

آدھا کلو	دہی
دو عدد	پیاز (چھپ کیا ہوا)
چار عدد	ہری مرچیں (چھپ کی ہوئی)
75 گرام	چیز
دو کھانے کے چمچ	ٹاٹ دھنیا
دو کھانے کے چمچ	کالی مرچ پاؤڈر
ایک کھانے کا چمچ	اورک (باریک چھپ کی ہوئی)
ڈیڑ کھانے کا چمچ	ٹاٹ لال مرچ (کٹی ہوئی)
آدھا کپ	لیسن (بھنا ہوا)
دو کھانے کے چمچ	کارن فلور
فرائی کرنے کے لیے	آئل

پریزنٹیشن:

دہی کباب کو سلاوا اور مٹھی کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔



ایگ بریانی

ترکیب:

اجزاء:

- ♦ چاولوں کو صاف کر کے دس منٹ کے لیے بھگو دیں۔
- ♦ چار میں سے دو داغوں کو اُبال کر چھیل لیں۔
- ♦ ایک چین میں آئل گرم کریں اور اس میں کالی مرچ، دارچینی، تیز پات اور لونگ ڈال کر پکاسا کر لیں۔
- ♦ تھوڑی دیر بعد اس میں پیاز، ہری مرچیں اور ادک لہسن کا پیسٹ ڈال کر لائٹ براؤن ہونے تک فرانی کریں۔
- ♦ اب اس میں لٹاڑھی ڈال دیں۔ جب لٹاڑھی جائیں تو اس میں بریانی مصالحہ اور بقیہ دو داغ سے تو ڈکر شامل کریں اور اچھی طرح سے کس کر لیں۔
- ♦ چاولوں کا پانی گرا کر چاول بھی چین میں شامل کر دیں اور تک ڈال کر کچھ دیر کے لیے فرانی کریں۔
- ♦ اب اس میں ابلے ہوئے اظہ سے بھی شامل کر دیں اور چار گلاس پانی ڈال کر دھکن ڈھک کر پختہ دیں۔
- ♦ جب چاول تھوڑے سے گل جائیں تو اس میں لیوں کا رس شامل کر کے اچھی طرح سے کس کریں اور دھکن ڈھک کر پانی خشک ہو جانے تک دم پر رکھ دیں۔
- ♦ چاول گل جانے پر چاہا بند کر دیں۔

دو کپ	پاکتی چاول
چار عدد	اظہ
ایک عدد	پیاز (سٹاس میں کٹا ہوا)
ایک عدد	لٹاڑھی (کٹا ہوا)
دس عدد	ہری مرچیں (کٹ لگائیں)
چار جوے	لہسن
آدھا چائے کاجی	کالی مرچ
آدھا چائے کاکرا	دارچینی
ایک عدد	تیز پات کا پتہ
چار عدد	لونگ
دو چائے کے کاجی	ادک لہسن کا پیسٹ
ایک کمانے کاجی	بریانی مصالحہ
حب ڈالند	تک
ایک چائے کاجی	سرخ مرچ
ایک کمانے کاجی	لیوں کا رس
حب ضرورت	آئل

پریزنٹیشن: گرم گرم ایک بریانی کو دھنیہ اور اظہ سے سے گارنش کر کے سلاڈ کے ساتھ پیش کریں۔



ہاٹ اپل پنچ

اجزاء:

ترکیب:

- سیب اور اورک کا جوس نکال لیں۔
- ایک لیٹریں میں یہ جوس، دارچینی، نمک اور کالی مرچ ڈال کر ہال آنے تک پکائیں۔
- پھر آج بجلی کر دیں اور 2-3 منٹ تک پکائیں تاکہ سارے ظہور آہل میں مل جائیں۔

- چار عدد
- ایک کھانے کا چمچ
- ایک چائے کا چمچ
- آدھا چائے کا چمچ یا حسب ذائقہ
- ایک چوتھائی چائے کا چمچ
- حسب ذوق
- دو کھانے کے چمچ
- حسب ضرورت

- سیب (درمیانے)
- اورک (باریک چپ کیا ہوا)
- دارچینی پاؤڈر
- نمک
- کالی مرچ (بہسی ہوئی)
- لیمن جوس
- پودینے کے پتے
- اورک (کدو کش کی ہوئی)

پریزنٹیشن: گلاس میں پودینے کے پتے اور کدو کش کیا ہوا اورک رکھیں اور اوپر سے ہاٹ اپل پنچ ڈال دیں۔ اس صحت بخش ڈرنک کو پودینے کے پتوں اور لیمنوں سے سجا کر سرو کریں۔



چاکلیٹی بنانا مفنز

ترکیب:

- ◆ سیلف ریزنگ فلور بنانے کے لیے میدے میں دو چائے کے چمچ بیکنگ پاؤڈر ملائیں۔
- ◆ مکھن اور براؤن شوگر کو الیکٹریک ہنڈ سے اچھی طرح سے پھیلت لیں۔
- ◆ اب اس میں ایک انچہ ڈال کر مزید پھیلائیں۔ پھر دوسرا انچہ شامل کر کے یہ عمل دہرائیں۔
- ◆ اب میدہ شامل کر کے ریز یا کلازی کے چمچے کی مدد سے مکس کریں۔
- ◆ کیلون کو کانے کی مدد سے ہمیشہ کر لیں اور چاکلیٹ کو باریک کٹ کر ان دونوں اجزاء کو بھی آمیزے میں ملا کر مکس کر لیں۔ ساتھ ہی دنیلا ایسنس بھی ڈال دیں۔
- ◆ ایک مٹن چین کو چمکانا کر لیں اور اس میں یہ آمیزہ ڈال دیں۔
- ◆ اوون کو پہلے 200 ڈگری پر 15-20 منٹ کے لیے گرم کر لیں۔ پھر اوون کا درجہ حرارت 180 ڈگری پر لے آئیں اور مٹن کو 25 منٹ کے لیے بیک ہونے دیں۔
- ◆ کریمل سوس بنانے کے لیے ایک سوس میں مکھن اور براؤن شوگر ڈالیں۔ ساتھ ہی گولڈن سیرپ بھی ڈال دیں اور شکر پھیلنے تک پکائیں۔ جب پختی پکمل جائے تو کریم شامل کر کے چھلے سے اتار لیں۔

پریزنتیشن: مٹن کو قدرے ٹھنڈا کر کے پلیٹ میں نکالیں اور کریمل سوس سے گارنش کر کے دنیلا آکس کریم کے ساتھ سرو کریں۔

اجزاء:

پاون کپ	مکھن
آدھا کپ	براؤن شوگر
دو عدد	انچے
دو کپ	سیلف ریزنگ فلور
دو عدد (کچے ہونے)	کیلے
100 گرام	کوئنگ چاکلیٹ
چتر قطرے	دنیلا ایسنس
کریمل سوس کے لیے	
آدھا کپ	مکھن
سو ا کپ	براؤن شوگر
ڈیزھ کھانے کے چمچ	گولڈن سیرپ
150 ملی لیٹر	کریم
سیلف ریزنگ فلور بنانے کے لیے	
ایک کپ	میدہ
دو چائے کے چمچ	بیکنگ پاؤڈر



ہنی، لیمن اینڈ جنجر ٹی

ترکیب:

- ♦ ایک چین میں پانی ڈال کر گرم کریں۔
- ♦ پھر اورک شامل کریں اور اہال آجائے تک پکائیں۔
- ♦ اب اس میں بزرچائے، لیمن کارس اور شہد شامل کریں اور ایک اہال آنے تک پکائیں۔

اجزاء:

ایک چائے کاجی	اورک (پارک چپ کی ہوئی)
ایک چائے کاجی	بزرچائے کے پتے
ایک چائے کاجی	لیمن کارس
ایک چائے کاجی	شہد
تین کپ	پانی

پریزٹیشن: ہنی، لیمن اینڈ جنجر ٹی کوکپ میں نکال کر پودینے کے چوں سے گارنش کر کے سرو کریں۔ سردیوں میں یہ چائے نہایت بہترین اور صحت بخش ہے۔



اورنج کپ کیکس

ترکیب:

- میدہ اور بیکنگ پاؤڈر کو دوسرے چھان لیں۔
- مالنے کے چھلکے سے چھال کو کش کر لیں۔ لیکن دھیان رہے کہ سفید حصہ اس میں شامل نہ ہونے پائے۔
- اب مالنے کی چھال، بکسن اور ڈیڑھ کپ چینی کو چینیٹ لیں حتیٰ کہ آمیزہ گرمی ہو جائے۔
- اس کے بعد ایک عدد داڑھہ شامل کر کے مزید چینیٹیں اور پھر دوسرا داڑھہ شامل کر کے بیکنگ ٹیل دہرائیں۔
- آخر میں کلوری کا بیج استعمال کرتے ہوئے دو کھانے کے بیج اور بیج جوس اور میدہ بچکے ہاتھ سے شامل کریں۔
- ایک مٹن بین کو چکنا کر کے اس میں بیج کپ لگا دیں اور اس آمیزے کو مٹن بین میں ڈال دیں اور 180 ڈگری پر پہلے سے گرم اوون میں 20 منٹ کے لیے بیک کر لیں۔
- اورنج سیرپ بنانے کے لیے بقیہ چینی اور اورنج جوس کو خشک پانی سمیت ایک سوس بین میں ڈال کر بھگی آج پر پکائیں، جی کہ چینی حل ہو جائے۔ اس دوران دکھاؤ تو تازہ چھلک لیں۔
- پھر آج تیز کر دیں اور آمیزے کو جوش آنے دیں اور تین منٹ تک آمیزہ گاڑھا ہونے تک پکائیں۔

پریزٹیشن: تمام مٹن کو ایک ڈش میں نکال کر ان پر اورنج سیرپ ڈال دیں اور سرو کریں۔

اجزاء:

ڈیڑھ کپ	میدہ
125 گرام	بکسن
دو کپ	چینی (پسی ہوئی)
دو عدد	داڑھے
تین چائے کے بیج	بیکنگ پاؤڈر
آدھا کپ	اورنج جوس
ڈیڑھ چائے کا بیج	مالنے کی چھال
آدھا کپ	خشک پانی



منس رنگز

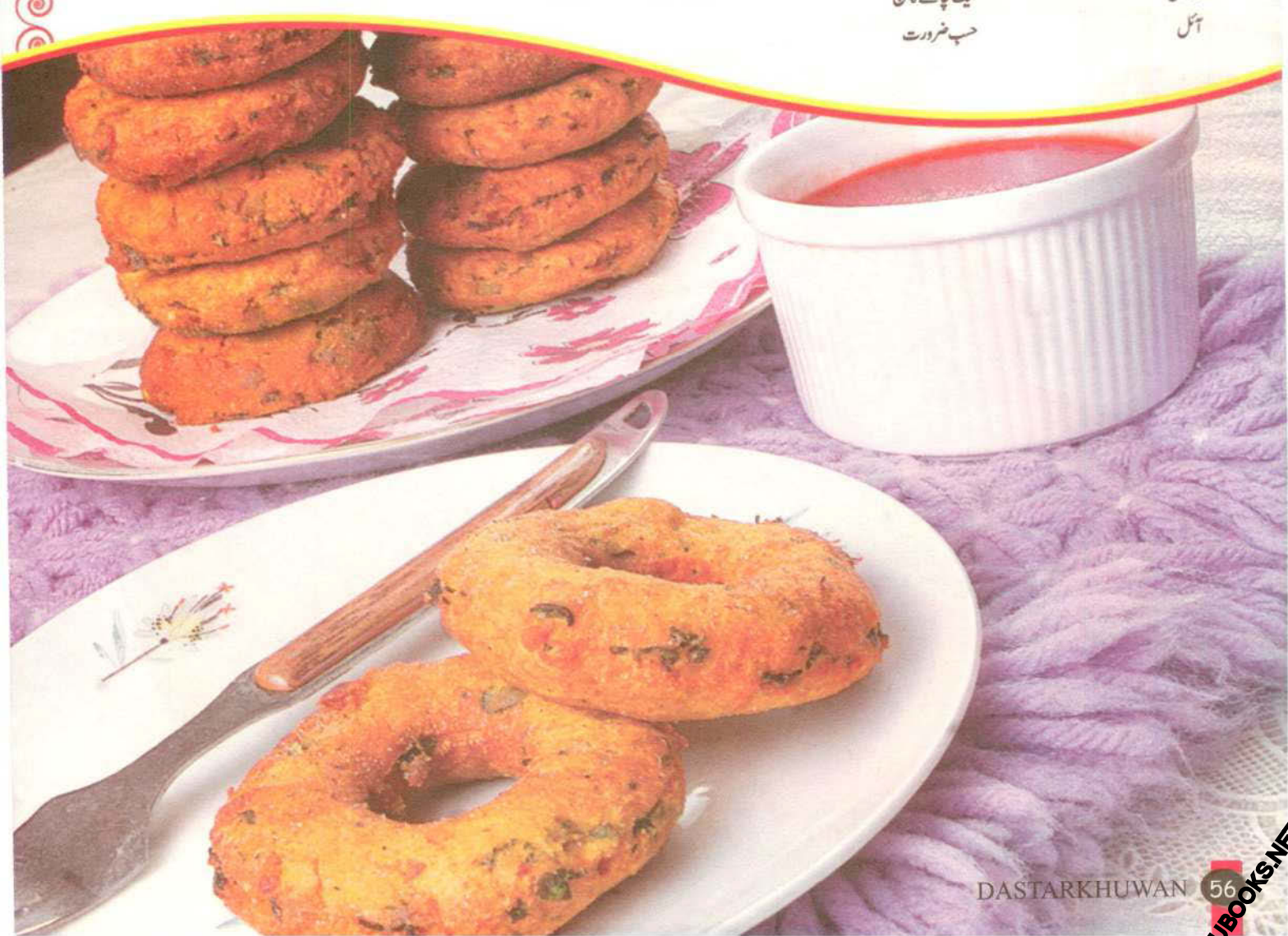
ترکیب:

- پودینہ اور ہری مرچوں کو باریک کاٹ کر رکھ لیں۔
- قیرہ کو دھو کر کچھ دیر چھلکی میں رکھ کر خشک کر لیں۔ پھر فرینجک بین میں تھوڑا سا آئل ڈال کر اس میں قیرہ اور بسن پاؤڈر ڈال کر ڈھک دیں اور درمیانی آگ پر اتنی دیر پکائیں کہ قیرے کا اپنا پانی خشک ہو جائے۔ پھر اسے چولہے سے اتار کر اچھی طرح خشک کر لیں۔
- بسن اور میدہ کو چھان کر بیکنگ پاؤڈر ملا لیں۔ پھر اس میں نمک، بسن پاؤڈر، سفید مرچ، پودینہ، ہری مرچیں، اٹھا، پارسلے، اجوائن، وٹرشاؤرساں اور چارکھانے کے بیج آئل ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور خشک پانی سے نرم سا گوندھ لیں۔
- پھر اس میں سے ٹھوڑا تھوڑا کر کے خشک کیا ہوا قیرہ شامل کرتے جائیں اور گوندھتے جائیں۔
- اس گندھے ہوئے پکچر کے چھوٹے چھوٹے بیڑے بنائیں اور انگلی کی مدد سے درمیان میں سوراخ کر کے رنگ کی شکل میں بنائیں۔
- کڑا ہی میں آئل کو درمیانی آگ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور ان رنگز کو ہلکی آگ پر سبھی فرانی کر کے نکال لیں۔

پریزٹیشن: منس رنگز کو چائے کے ساتھ سرو کریں۔

اجزاء:

آدھا کلو	قیرہ
ڈیڑھ کپ	میدہ
آدھا کپ	بسن
حسب ذائقہ	نمک
ایک چائے کا چمچ	بیکنگ پاؤڈر
ایک چائے کا چمچ	بسن پاؤڈر
ایک چائے کا چمچ	سفید مرچ (بسبب ہوتی)
آدھی ٹمبی	پودینہ
چارکھانے کے بیج	وٹرشاؤرساں
چار سے چھ عدد	ہری مرچیں
ایک چائے کا چمچ	خشک پارسلے
ایک چائے کا چمچ	اجوائن
حسب ضرورت	آئل





فرنچ فرائز

کیسے اور کہاں بنے؟

اس طرح عظیم میں بننے والے آلو کے فرائز کو "فرنچ فرائز" کہا جانے لگا اور اس ڈش نے اتنی مقبولیت حاصل کر لی کہ یہ ملک کی قومی ڈش میں شمار ہونے لگے۔ عظیم کے کونے کونے میں موجود فرنچ فرائز کے اسٹالز اس بات کی نشاندہی کرتے ہیں کہ یہاں کے لوگوں کو آلوؤں کی اس لذیذ ڈش سے کتنی محبت ہے۔

فرانس اور فرنچ فرائز کی ابتدا

کچھ لوگوں کا کہنا ہے کہ فرائز پوٹو و جیمس فرانسیسی زبان میں "pommes de terre frites" کہا جاتا ہے۔ سب سے پہلے فرانس کے شہر لیون میں بنا شروع ہوئے۔ اٹھارویں صدی میں انقلاب فرانس کے بعد آلو یہاں کے لوگوں میں بہت مقبول ہوئے اور انھوں نے پوٹو فرائز بنا کر کھانا اور خرید و فروخت شروع کی، جہاں سے پھر یہ فرنچ فرائز کے نام سے پوری دنیا میں مشہور ہوئے۔

ایک اور کہادت یہ بھی ہے کہ جس وقت فرانس کے لوگوں میں آلو بطور غذا مشہور ہوئے، اس وقت فرانس کے ایک علاقے (جواب ماڈرن عظیم کہلاتا ہے)، میں جنگ اپنے عروج پر تھی۔ اسی عرصے کے دوران عظیم سے آنے والے فوجیوں کے ذریعے فرانس کے لوگ پوٹو فرائز سے آشنا ہوئے اور انھوں نے اس کا نام فرنچ فرائز رکھ دیا۔ یعنی، اب یہ فرنچ فرائز جہاں سے بھی ایجاد ہوئے ہوں، ہمیں تو کھانے سے مطلب ہے اور واقعی کسی بھی کھانے کے ساتھ فرنچ فرائز کی موجودگی کھانے کا مزہ دو دہا لاکر دیتی ہے۔

عظیم اور فرنچ فرائز کی ابتدا

سزویں صدی کے آخر میں عظیم کے گاؤں میس ویلی (Meuse Vally) کے لوگ دریائے مچھلیاں پکا کر انھیں فرائی کر کے کھا کرتے تھے لیکن سردیوں کے موسم میں برقیاری کے باعث دریا کا پانی جم جاتا اور گاؤں والے مچھلیاں پکانے سے قاصر رہتے، لہذا متبادل کے طور پر ان لوگوں نے آلوؤں کو لمبی ٹیوں میں کاٹ کر ڈیپ فرائی کر کے کھانا شروع کر دیا۔ اور یہیں سے پھر فرنچ فرائز کی ابتدا ہوئی۔

لیکن یہاں سب کے ذہنوں میں سوال پیدا ہوا کہ اگر فرنچ فرائز، عظیم میں سب سے پہلے بنا شروع ہوئے تو انھیں "فرنچ فرائز" کیوں کہا جاتا ہے؟

اس حوالے سے بھی

چند تاریخی کہانیاں

موجود ہیں۔

زیادہ تر یہ کہا جاتا ہے کہ پہلی جنگ عظیم کے دوران، عظیم میں قیادت امریکی فوجیوں نے جب یہ فرائز کھائے تو انھیں یہ بہت پسند آئے اور انھوں نے اسے "فرنچ فرائز" کا نام دیا، کیوں کہ اُس وقت عظیم آری کی سرکاری زبان فرانسیسی تھی۔

اس کے علاوہ یہ بھی کہا جاتا ہے کہ فرنچ کی اصطلاح دراصل لفظ "فرنچیز (Frenched)" سے نکلے ہے، جس کا مطلب ہے، لمبی ٹیوں (Strips) میں کٹی ہوئی کوئی چیز۔ اب چون کہ فرائز کو لمبائی میں کاٹا جاتا ہے، اس لیے ان کو "فرنچ فرائز" کہتے ہیں۔

فرنچ فرائز۔ اہم سب کا پسندیدہ فاسٹ فوڈ۔ یہ وہ غذا ہے، جسے بچے، بڑے، بوڑھے، جوان سب بہت ذوق و شوق سے کھاتے ہیں۔ چاہے وہ رگرو یا فرائزیشن فرنچ فرائز کے بغیر ان کا مزہ ادھورا نظر آتا ہے۔ فرنچ فرائز کو ایک بہترین اسٹیک کے طور پر بھی لیا جاتا ہے جو بوریت کے کھات میں یا بی وی، فلم یا کسی کتاب سے لطف اندوز ہونے کے دوران ہمارا بھرپور ساتھ دیتے ہیں۔ فرنچ فرائز بالکل سادہ ہوں یا مصالحے، کچھ، چیز اور مایونیز کے ساتھ، ان کا ذائقہ اور مزہ کوئی انجمائے نہ کرے، یہ ناممکن ہی بات لگتی ہے۔

لیکن کیا آپ کو یہ پتہ ہے کہ فرنچ فرائز کیسے اور کہاں ایجاد ہوئے۔ اگر نہیں تو ہم آپ کو بتاتے دیتے ہیں، کیوں کہ کھانے اور انجمائے کرنے کے ساتھ ساتھ چیزوں کی تاریخ (History) معلوم کر لینے میں بھی کوئی مضائقہ نہیں ہے۔

فرنچ فرائز کی ابتدا کے بارے میں یہ قیاس کیا جاتا ہے کہ یہ سب سے پہلے فرانس یا عظیم میں بنا شروع

ہوئے۔ تاہم ان کا آغاز پہلے

فرانس میں ہوا یا عظیم

میں اس بارے میں

کوئی حتمی رائے

نہیں ہے۔ یہاں

ہم دونوں ممالک

میں فرنچ فرائز کی

ابتداء پر غور کریں

کے۔

کیا فرنچ فرائز صرف آلو سے بنتے ہیں؟

ہمارے ذہنوں میں صرف یہی تصور ہے کہ فرنچ فرائز صرف آلو سے ہی بنائے جاتے ہیں، لیکن یہ تاثر غلط ہے۔ چون کہ آلوؤں میں کاربو ہائیڈریٹس کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے، اس لیے اکثر ممالک میں آلوؤں کی جگہ شلیم بھی لہائی میں کاٹ کر انھیں ڈیپ فرائی کیا جاتا ہے۔ یہ فرائز نہ صرف آلوؤں کے مقابلے میں کم کیلوری کے حامل ہوتے ہیں، بلکہ ان میں وٹامنز اور دیگر غذائی اجزاء بھی وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں۔



ببل ملک ٹی

(Bubble Milk Tea)

کیا آپ نے ببل ملک ٹی پی ہے؟ اگر نہیں تو آج فراہمی کریں۔ اس کے لیے آپ کو درکار ہوں گے:

اجزاء:

چائے کا قبوہ	تین چمچائی کپ
دودھ	آدھا کپ
شوگر سیرپ	دو کھانے کے چمچ
ساگودانہ	ایک چمچائی کپ
آئس کیوبز	آدھا کپ

ترکیب:

- شوگر سیرپ بنانے کے لیے ایک حصہ دانت شوگر اور ایک حصہ براؤن شوگر کو دھسے پانی میں ملا کر ہلکی آگ پر اس وقت تک پکائیں کہ چمکی مل ہو کر ایک سیرپ کی شکل میں آجائے۔
- ایک سوں چین میں تین کپ پانی اہال کر اس میں آدھا ساگودانہ ڈالیں اور ڈھکن ڈھک کر 30 منٹ کے لیے پختہ دیں۔
- ساگودانہ کا پانی چھڑکیں اور اس پر تھوڑا سا شوگر سیرپ ڈال دیں۔
- اب چائے کا قبوہ، دودھ، بقیہ شوگر سیرپ اور آئس کیوبز کو آپس میں ملا کر اتنی اچھی طرح سے بیٹھا کریں کہ اس میں جھاگ بن جائے۔
- اب ساگودانے کو پیپلے کپ یا گلاس میں ڈالیں، اس پر ملک ٹی ڈالیں اور سرو کریں۔
- نوٹ: ببل ملک ٹی کو مختلف فوڈ کلرز یا فروٹ فلوریڈز ڈال کر بھی بنایا جاسکتا ہے۔



اپنا سانس بھی دیتا ہوا محسوس ہوگا۔ لہذا اپنے دوستوں کے لیے معیار قائم کرنے سے پہلے اپنے گریبان میں بھی جھانک لینا چاہیے۔

دوستی صرف لینے کا نام نہیں!

اگر آپ بھی کسی ایسے دوست کی تلاش میں ہیں جو صرف دینا جانتا ہو، لینا نہیں تو آپ کو کتنی طور پر مایوسی ہوگی، کیوں کہ ایسا دوست آپ کو کوکم از کم انسانوں میں تو نہیں ملنے والا۔ ایسی سوچ کے حامل افراد کو آخر میں تمہاری ہی منتی ہے۔ وفا اور اخلاص جیسی مثالی شرطوں کے ساتھ دوستی کی تلاش کرنے والوں کے مقدر میں کتے، بلیوں اور بندروں جیسے جانوروں سے دوستی کرنا ہی لکھا ہوتا ہے، کیونکہ وہ کوئی شکایت نہیں کرتے۔ بالکل ایسے ہی جیسے مغرب والوں نے یہ روش اپنائی ہے۔ انسانِ رحمت کے بارے میں بہت روہ جاتا ہے، جب رات بچھنے ہوئے ایسے لوگوں کو دیکھتا ہے جو اپنے کتے سے باتیں کر رہے ہوتے ہیں۔ یا بچھ کوئی کتا لے کر باغ میں بیٹھا اسے کھانا کھلا رہا ہوتا ہے۔ وہ اُس کے ساتھ نفسِ نفس کر رہا نہیں کرتے ہیں۔ اُسے چوم چاٹ رہے ہوتے ہیں اور کبھی کبھی اسے قصہ اور سرزنش تک بھی کر رہے ہوتے ہیں۔ اُن لوگوں نے اپنے پالتو جانوروں کو ہی اپنا سچا اور تھیں دوست مان رکھا ہوتا ہے۔

دوست ایک نعمت!

دوست ایک نعمت ہوا کرتے ہیں اور یہ نعمت حفاظت چاہتی ہے۔ یہ رشتہ لینے اور دینے سے چلتا ہے۔ تعلق کوئی بھی ہو، گو ایڈ ٹیک (Give & Take) کا



سچی دوستی

سونے جیسی خالص اور کھری!

عربی زبان کی کہاوت ہے کہ دوست دھاتوں کی مانند ہوتے ہیں، کچھ بہت سستے تو کچھ بہت ہی مہنگے۔ اگر ہم اپنے ارد گرد دیکھیں تو یقیناً ہمیں کچھ ایسے دوست نظر آئیں گے جنہیں خالص سونے کی اینٹ سے تھپیر دینے کو بیجا چاہے گا۔ اسی طرح کچھ دوست ایسے بھی ہوں گے جن کو رنگ آلود لوہا کہنے کو بھی جی نہیں چاہے گا۔ اس کے ساتھ کچھ دوست ایسے بھی ہوں گے جنہیں کسی بیچ، مناسب اور قیمتی دھات سے تشبیہ دینے جانے سے پہلے ہی اُن سے تعلق ٹوٹ گیا ہوگا۔ اہم بات یہ ہے کہ رشتے بنانا شاید اتنا مشکل نہیں، اصل کام تو نہیں بھگانا ہے۔ دوستی جو یقیناً ایک انتہائی خوبصورت تعلق کا نام ہے، اسے بھگانے میں بھی آپ کو کچھ باتوں کا خیال رکھنا پڑتا ہے۔

چھوٹی چھوٹی کمزوریاں نظر انداز کریں!

حقیقی زندگی میں ہم بہت سے دوستوں کو کھو بیٹھتے ہیں کیونکہ ہم انہیں کھرے سونے جیسا دیکھنا چاہتے ہیں یا اُن سے خالص اور کھرے سونے جیسی توقعات رکھتے ہیں۔ عجیب بات یہ ہے کہ ہم ان میں وہ خوبی دیکھنا چاہتے ہیں جس سے ہم خود محروم ہوتے ہیں۔ ہم اپنے ان دوستوں کی چھوٹی چھوٹی کوتاہیوں کو چکھ لیں گے، ان کی معمولی باتوں کو گانٹھ باندھ کر حساب کرنے کے لیے رکھ چھوڑیں گے۔ گویا ہم ان سے یہ توقع کرتے ہیں کہ وہ ہمارے لیے فرشتوں کی مانند ہوا کریں، مگر جی تو یہ ہے کہ ہمارے اپنے اندر بھی کئی خامیاں ہوتی ہیں۔ جان بوجھ کر یا غیر ارادی طور پر ہم اُن کوتاہیوں کو بھی دوسروں کے سر کھوپنے کی کوشش کرتے ہیں۔ یہ روش دوستی کے لیے کسی طور درست نہیں اور ایسی سوچ رکھنے سے کسی اچھے دوست کے ملنے کی امید بھی نہیں کی جاسکتی۔

دوستوں کو عیبوں کے ساتھ قبول کریں!

سیانے کہتے ہیں کہ جس نے بغیر عیب کا دوست ڈھونڈنے کی کوشش کی وہ ساری عمر کسی دوست کے بغیر ہی گزار دے گا۔ بہت سے ایسے لوگ بھی ہوتے ہیں جن سے آپ کسی شخص کے ساتھ اُس کی دوستی کے بارے میں پوچھ لیں تو وہ کچھ اس طرح کہنا شروع کرے گا کہ بندہ تو بہت ہی پیارا اور بہت ہی اچھا ہے مگر۔۔۔ اور پھر اُس کے بعد وہ شخص اپنے دوست کے معمولی عیبوں کو بھی خود بخود لگا کر دیکھنا اور بڑھا چڑھا کر بیان کرنا شروع کر دے گا۔ اُس کی خامیوں، کوتاہیوں اور کمزوریوں کو ڈھونڈ ڈھونڈ کر

سامنے لانے کا دوسرے الفاظ میں اُس میں کبڑے ڈال کر نکالے گا۔ اس کی برائیوں کو اس طرح سے بیان کرے گا کہ اس دوست کی خوبیاں دُفن ہو کر رہ جائیں اور کوئی اس کی شکل دیکھنے کو بھی روادار نہ ہو۔

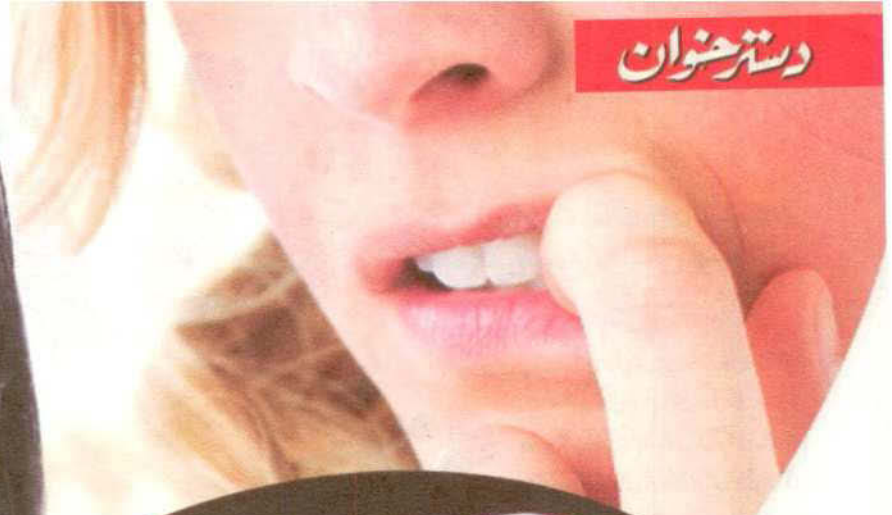
دوستوں کی قسمیں اور آپ کا معیار!

اس دنیا میں کچھ دوست دل کے بہت ہی اچھے مگر تھوڑا بہت جھوٹ بولنے والے ہوتے ہیں، تو کچھ دوست بہت ہی کرم نواز اور تھیں مگر بزدل قسم کے ہوتے ہیں۔ کچھ دوست بہت جلدی قصہ کر جانے والے مگر دل کے بہت ہی کھرے ہوتے ہیں۔ کچھ قسمی مذاقی کیے بغیر نہیں رہ سکتے مگر ان کا دل بہت صاف ہوتا ہے۔ کچھ دوست انتہائی نکوٹے ہوتے ہیں مگر ان کی دوستی پر کوئی شک نہیں کیا جاسکتا۔ کچھ دوست ایسے بھی ہوتے ہیں جو وعدوں کا تو خیال نہیں رکھتے مگر بالکل سچے ہوتے ہیں، بس کہنے کی بات صرف اتنی ہے کہ ہمیں فریضہ دوستوں کی تلاش میں نہیں رہنا چاہیے، کیوں کہ دوست بھی تو انسان ہی ہوں گا اور کوئی بھی انسان لطفیلیں سے پاک نہیں ہو سکتا۔ بس ہم پہلے اپنے آپ کو جانچ کر دیکھیں۔ اپنی خامیوں، کوتاہیوں اور عیبوں کو دیکھ لیں اور پھر اُن خامیوں، کوتاہیوں اور کمزوریوں کا موازنہ اپنے دوست میں موجود کوتاہیوں سے کر لیں۔ لیکن اگر ہمیں توہ لگانے، خامیاں کر دینے اور برائیاں ڈھونڈنے کی عادت ہو اور اگر سامنے والا بھی کچھ ایسے ہی فریضہ صفت دوست کی تلاش میں ہوا تو پھر۔۔۔ آپ کو کچھ ایسے پرکھے گا کہ آپ کو

77 دوست ایک نعمت ہوا کرتے ہیں اور یہ نعمت حفاظت چاہتی ہے۔ اس لیے اس سے پہلے کہ آپ بندروں اور کتے بلیوں میں جا کر پناہ ڈھونڈھیں، گر آپ کو دوست جیسی نعمت حاصل ہے تو اُس کی قدر کریں۔ 44

اصول پر جگہ تسلیم شدہ ہے۔ یاد رکھیں دوست آپ کا سہارا ہوتے ہیں۔ خاص طور پر وہ دوست جو آپ کے بچپن کے ساتھی ہوتے ہیں، وہ سب سے زیادہ قابلِ اعتماد ثابت ہوتے ہیں۔ یہ دوست شہر ساریہ واری طرح آپ کو زمانے کی دھوپ اور غمخیزی سے بچانے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ اس لیے اس سے پہلے کہ آپ بندروں اور کتے بلیوں میں جا کر پناہ ڈھونڈھیں، گر آپ کو دوست جیسی نعمت حاصل ہے تو اُس کی قدر کریں۔





STAY COOL
For DENTAL HEALTH



ذہنی دباؤ

فساد کی جڑ

سے بے خبر ہوتے ہیں کہ دانتوں اور منہ کی مختلف بیماریاں شدید پریشانیوں کے سبب بھی ہو سکتی ہیں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ جب انسانی ذہن کسی مسئلے کی وجہ سے پریشان ہوتا ہے تو اس کے اثرات پورے جسمانی نظام پر پڑتے ہیں۔ اسٹریس یا پریشانی کی حالت میں ہمارے جسم میں ہارمونز کی پیداوار میں اضافہ ہو جاتا ہے، جس کی وجہ سے منہ میں سلائیا یا تھوک کم پیدا ہوتا ہے اور بیماریوں کے خلاف مدافعت میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔ جن لوگوں کو کسی مسئلے کا حل درکار ہو اور وہ اس میں ناکام رہیں تو ایسے افراد اکثر سوتے وقت اپنے دانت پیستے ہیں جبکہ مسوزھوں کی سوزش سمیت منہ کے چھالے اور دیگر کئی دانتوں کی تکالیف بھی ذہنی دباؤ کے سبب جنم لے سکتی ہیں۔ بہت زیادہ پریشانی اور ذہنی دباؤ کا شکار افراد ان مسائل کا شکار ہو سکتے ہیں۔



اس سے منہ، دانتوں اور مسوزھوں کی بیشتر بیماریوں کے خطرات بھی بڑھ جاتے ہیں۔

تحریر: حرم فاطمہ

- ☆ منہ میں چھالے
- ☆ ہونٹوں پر پھنسیاں
- ☆ دانت پیسنے کی عادت
- ☆ منہ کی صفائی سے غفلت
- ☆ مسوزھوں کی بیماریاں، اگر پہلے سے کوئی بیماری ہے تو اس میں شدت
- اب سوال یہ ہے کہ ان مسائل سے آخر کیسے نمٹنا چاہئے۔؟؟؟

منہ کے چھالے (Mouth Sores)

یہ شدید یا بخور سے رنگ کے چھوٹے چھوٹے ڈرم ہوتے ہیں، ان کے گرد سرخ رنگ کا دائرہ ہوتا ہے۔ یہ منہ کے اندر پیدا ہوتے ہیں۔ بعض اوقات ایک یا دو ہوتے ہیں، مگر ان کی تعداد زیادہ بھی ہو سکتی ہے۔ اگرچہ طبی ماہرین ان

یہ تو سب ہی جانتے ہیں کہ ذہنی دباؤ سے سر میں درد ہونے لگتا ہے، کبھی کبھی معدے میں تکلیف بھی ہو جاتی ہے۔ بے چارگی اور بے بسی کا احساس بڑھ جاتا ہے۔ لیکن کیا آپ کو یہ معلوم ہے کہ ذہنی دباؤ منہ، دانتوں اور مسوزھوں کی بیماریوں کا باعث بھی بنتا ہے۔ چہ یہ تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ ذہنی دباؤ اور پریشانیوں کا باعث صرف سر درد اور ہلکے پریشانی کو جنم نہیں دیتے بلکہ ان سے دانتوں کی مختلف بیماریاں بھی پیدا ہوتی ہیں۔ طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ عموماً لوگ اس بات



بڑی خبروں سے خواتین

میں ذہنی دباؤ بڑھ جاتا ہے!

ایک تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ بڑی خبریں مردوں کے مقابلے میں خواتین کے لیے زیادہ بری ثابت ہوتی ہیں اور ان کے ذہنی دباؤ کے ٹھنسنے کے اثناء کوتاہدلی کر دیتی ہے۔ خواتین کو اگر اخبار یا ٹی وی پر گل و غارت گری اور چوری و دہشتی والی خبریں پڑھنے یا سننے کوئی جانی تو ان کے اندر دباؤ والے ماحول زیادہ مقدار میں پیدا ہوتے ہیں۔ طبی تجربے سے پتہ چلا ہے کہ بڑی خبریں (POLS) میں شائع ہونے والی یہ تحقیق ساتھ افراد پر کی گئی اور اس دوران معلوم ہوا کہ مردوں پر اس قسم کی خبروں کا اثر نہیں ہوتا یا اگر ہوتا بھی ہے تو بہت کم۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ اس تحقیق کے نتائج سے دونوں اصناف کے درمیان اہم فرق سامنے آیا ہے۔ ماہرین کے مطابق خبروں کو نظر انداز کرنا مشکل ہے، خاص طور پر ایسے حالات میں جب خبروں کے مختلف ذرائع موجود ہوں۔ سائنس دانوں نے قیاس آرائی کی ہے کہ عورتیں اپنے بچوں کو درپیش خطرات کی زیادہ بہتر شناخت کر سکتی ہیں اس لیے وہ دباؤ پر مختلف طریقے سے رد عمل ظاہر کرتی ہیں۔

بہت سی باتوں کے ساتھ منہ کی صفائی مثلاً: دانت برش اور ٹھیک سے کلی کرنے وغیرہ سے غافل ہو جاتا ہے۔ اگر آپ منہ کی صفائی کا خیال نہیں رکھیں گے تو اس سے منہ کی مجموعی صحت متاثر ہوگی۔ اگر آپ کو دانتوں یا سوزھوں کی کسی بیماری کا سامنا ہے تو منہ کی صفائی کا خیال نہ رکھنے سے یہ بیماری مزید شدت اختیار کر سکتی ہے اور اگر دانتوں یا سوزھوں میں کسی مسئلے کا سامنا نہیں تو صفائی نہ کرنے سے خدائے خدائے کسی بیماری میں مبتلا ہونے کا امکان بڑھ سکتا ہے۔ ذہنی دباؤ کی صورت میں آپ کے کھانے پینے کی عادات بھی متاثر ہو سکتی ہیں۔ لیکن ہے آپ کی طبیعت ان چیزوں کی طرف مائل ہو جن سے دانت خراب ہونے کا خطرہ رہتا ہے۔ ذہنی دباؤ چاہے کتنا بھی کیوں نہ ہو منہ کی صفائی کی اہمیت ہمیشہ پیش نظر رکھنی چاہیے۔ اسی صورت میں آپ صفائی میں غفلت سے بچ سکتے ہیں۔ ورزش کر کے اپنے ذہنی دباؤ کو گھٹانے کی کوشش کریں۔ ورزش سے جسم کے مدافعتی نظام میں بہتری آتی ہے جو منہ کی مجموعی صحت کے لیے انتہائی ضروری ہے۔

سوزھوں کی بیماری

ذہنی دباؤ چاہے مختصر دورا ہے یا کیوں نہ ہو، پلاٹ (Plaque) یعنی دانتوں پر جم کر سوزھوں کی بیماری کا باعث بننے والے جراثیم پیدا کرنے اور ان کو بڑھانے کا سبب بنتا ہے۔ ذہنی دباؤ کو طویل عرصے تک جاری رکھے تو اس سے سوزھوں میں سوزش پیدا ہوجاتی ہے اور رفتہ رفتہ ان سے خون آنے لگتا ہے۔ بات یہاں تک نہیں رکتی، بلکہ بعد میں سوزھوں کی خطرناک بیماریاں لاحق ہونے کا امکان بڑھ جاتا ہے۔ یاد رکھیے! متوازن خوراک، ڈیٹسٹ سے باقاعدہ چیک اپ اور صفائی کے اصولوں کا خیال رکھ کر ہی آپ ذہنی دباؤ کے باعث پیدا ہونے والی منہ کی مختلف بیماریوں کا مقابلہ کر سکتے ہیں۔

چھالوں کی وجوہات کا پوری طرح تعین نہیں کر سکتے ہیں تاہم اب تک کی تحقیقات کے مطابق اس کی وجہ مدافعتی نظام کی کمزوری، بیکٹیریا، وائرس، الرجی اور ذہنی دباؤ ہے۔ یہ دباؤ یا شدتی بیماری نہیں ہے اور عام طور پر آٹھ سے دس دن میں خود ہی ٹھیک ہوجاتی ہے۔ تکلیف سے نجات کے لیے ڈاکٹر عموماً سن کر دینے والی ادویات تجویز کرتے ہیں۔ منہ کے چھالوں کی صورت میں گرم اور صاف دھارے سے پرہیز کرنا چاہیے اور ایسے پھل اور سبزیاں بھی استعمال نہیں کرنی چاہئیں جن میں قدرتی طور پر تیزابی مادے پائے جاتے ہیں، مثلاً: لٹائر، کیوفا، مالٹے وغیرہ۔

ہونٹوں کی پھنسیاں (Cold Sores)

انہیں فوری سطرز (Fever Blisters) بھی کہا جاتا ہے۔ ان پھنسیوں میں پانی بھر ہوتا ہے۔ یہ عموماً ہونٹوں پر یا اس کے ارد گرد پائی جاتی ہیں۔ تاہم پھنسیوں ہونے تک کے نیچے اور ٹھوڑی تک چلی جاتی ہیں۔ منہ کے چھالوں کی طرح ہونٹوں کی پھنسیاں بھی تقریباً ایک ہفتے میں خود ہی ٹھیک ہوجاتی ہیں۔ تاہم اس کی علامات ظاہر ہوتے ہی ڈاکٹر سے رجوع کر لینا چاہیے، کیونکہ یہ پھنسیاں زیادہ ہوجائیں تو اس سے بخار کا اندیشہ بڑھ جاتا ہے۔ اس کے علاوہ جلد بھی خراب ہو سکتی ہے۔

دانت پینا (Teeth Grinding)

ذہنی دباؤ سے دانت پینے کی عادت بھی ہوجاتی ہے۔ دن ہو یا رات کبھی کبھی نیند کی حالت میں بھی متاثرہ فرد دانت پینتا رہتا ہے۔ اسے بروڈزم (Bruxism) بھی کہتے ہیں۔ اگر آپ کو یہ عادت پہلے سے ہی ہے تو ذہنی دباؤ کی وجہ سے اس میں شدت آ جاتی ہے۔ یہ عادت اگر مستقل ہو تو اس سے کبھی کے قریب جڑے کے ٹھپے سے جسے مسائل ختم لینے لگتے ہیں۔ ایسی کوئی شکایت ہوتی



فورا ڈاکٹر سے مشورہ کریں کہ اس صورت میں کیا کرنا چاہیے۔ لیکن ہے وہ آپ کے لیے ناکام گارنٹی ہو کر جسے جیسے رات کو سوتے وقت منہ میں لگایا جاتا ہے۔

منہ کی صفائی سے غفلت

شدید ذہنی دباؤ انسان کے مزاج پر بھی اثر انداز ہوتا ہے اور یوں وہ اور

زیادہ چیونگم چبانا مستقل سر درد کا باعث!

ایک نئی تحقیق میں پتا چلا ہے کہ چیونگم کا بہت زیادہ استعمال نوجوانوں میں مستقل سر درد اور مائیگرن کا باعث بن سکتا ہے۔ تحقیق میں یہ بات سامنے آئی کہ نوجوانوں میں مستقل سر درد کی ایک بڑی وجہ ہر وقت چیونگم چبانا بھی ہو سکتی ہے، جسے ترک کر کے اس سے نجات حاصل کی جاسکتی ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ صرف ایک ماہ چیونگم سے دوری اختیار کر کے اس بیماری پر قابو پایا جاسکتا ہے اور اس عادت کو ترک کر کے ہی حالت میں بہتری آجائے گی۔



درد کا علاج دواؤں کے بجائے ذہن سے بھی ممکن!

درد کا علاج دواؤں سے زیادہ ذہن میں چھپا ہوا ہوتا ہے، بس ذرا سی دماغی مشقت کے بعد اس پر قابو پایا جاسکتا ہے۔ امریکا میں ہونے والی ایک تحقیق کے مطابق درد کی شدت کو کم یا زیادہ محسوس کرنا ہمارے ذہن کے کنٹرول میں ہوتا ہے اور مشق کی جائے تو درد کا احساس کم یا ختم بھی کیا جاسکتا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ اگر درد پر توجہ دی جائے اور اس کی شدت کو محسوس کیا جائے تو آپ کا درد خود بخود کم یا ختم ہو جائے گا۔ اسٹیفلو ریڈیو تھری میں ہونے والی اسٹڈی کے دوران رضا کاروں میں اس کا کامیاب تجربہ بھی کیا گیا اور اس کے مثبت نتائج بھی سامنے آئے ہیں۔

خون دینے سے ہارٹ ایک کے خطرات کم ہوتے ہیں!

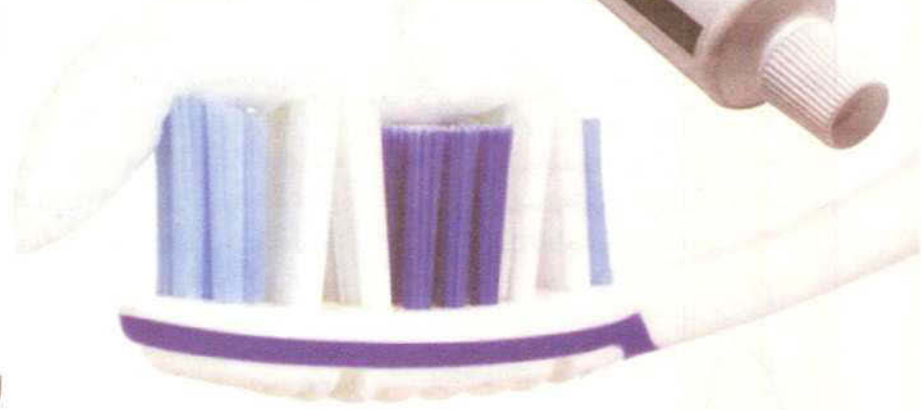
خون عطیہ کرنے سے دوسرے کا ہلاکت ہوتا ہی ہے لیکن اس کے ساتھ ساتھ خون دینے والا بھی بہت فائدے میں رہتا ہے۔ ایک امریکی تحقیق کے مطابق خون دینے کے عمل سے دل کے دورے اور کینسر جیسے مہلک امراض کے خطرات کم ہوجاتے ہیں۔ تحقیق میں بتایا گیا کہ خون میں آئرن کی شرح میں اضافے سے خون کا زخا ہو جاتا ہے جو مختلف امراض کا باعث بنتا ہے لیکن خون عطیہ کر کے اس سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔ تحقیق میں یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ خون دینے سے بڑی تعداد میں کیلوریز میں کمی بھی واقع ہوتی ہے جو موٹاپے سے بچانے میں اہم کردار ادا کر سکتی ہے تاہم یہ فوائد معمول کی بنیادوں پر خون عطیہ کرنے سے ہی حاصل ہو سکتے ہیں۔



کیا آپ کو پتہ ہے؟

ٹوٹھ پیسٹ

صرف دانتوں کے لیے ہی نہیں،
اور بھی بہت سے کاموں کے لیے مفید ہے!



ہے۔ زیورات یا پتھروں پر ٹوٹھ پیسٹ کی ایک باریک سی تہ پھیلائیں اور پھر کسی نرم ٹوٹھ برش یا کپڑے سے آہستہ آہستہ رگڑیں۔ اس کے بعد پانی سے دھو کر خشک کر لیں۔ اگر زیورات زیادہ کالے ہو چکے ہیں، یعنی ان پر سیل زیادہ جمع ہے تو ٹوٹھ پیسٹ کی زیادہ موٹی تہ لگائیں اور ایک گھنٹے کے لیے چھوڑ دیں۔ پھر پانی سے دھو کر خشک کر لیں۔ آپ کے زیورات اور قیمتی پتھروں کی چمک دمک بحال ہو جائے گی۔ البتہ اصلی موتی اور فیروزہ کے پتھر پر ٹوٹھ پیسٹ کا استعمال ہرگز نہ کریں کیونکہ ان کی سطح بہت نرم ہوتی ہے اور ٹوٹھ پیسٹ سے ان پر خراش آنے کا خدشہ ہوگا۔

تحریر: حرم فاطمہ

دانتوں کی صفائی کے لیے ایک پروڈکٹ جو ہر گھر میں ہوتی ہے (اگر نہیں ہوتی تو ہونی چاہیے) وہ ہے ٹوٹھ پیسٹ۔ اس میں شامل اجزاء نہ صرف دانت چمکاتے ہیں بلکہ ان کی مضبوطی کا بھی ذریعہ بنتے ہیں، مگر شاید آپ کو یہ معلوم نہ ہو کہ ٹوٹھ پیسٹ صرف دانت چمکانے اور انہیں مضبوط بنانے کے ہی کام نہیں آتا، اس سے اور بھی بہت سے کام لیے جاسکتے ہیں۔ ہمیں یقین ہے کہ ذرا نظر مضمون پڑھنے کے بعد آپ کے لیے ٹوٹھ پیسٹ کی اہمیت اور بڑھ جائے گی۔ بس اتنا خیال رکھیں کہ نیچے جو ٹوٹھے تائے جارہے ہیں، ان کے لیے رنگین ٹوٹھ پیسٹ استعمال نہ کریں۔ صرف سفید ٹوٹھ پیسٹ استعمال کریں۔



سی ڈیز اور ڈی وی ڈیز کے اسکرچج منانا

اسکرچج والے حصے پر ذرا سا ٹوٹھ پیسٹ لگا کر کسی نرم کپڑے سے آہستہ آہستہ سی ڈی یا ڈی وی ڈی کے مرکز سے باہر کی طرف رگڑیں۔ پھر پانی سے دھو کر کپڑے سے اچھی طرح خشک کر لیں۔

فرنیچر سے کپ کے داغ منانا

پانی کا گلاس یا چائے کا کپ رکھنے سے میز و فیروزہ پر سفید دائرے بن جاتے ہیں، جو عام طریقے سے منانے سے نہیں ملتے۔ اس کا علاج بھی ٹوٹھ پیسٹ ہی ہے۔ تیار شدہ جگہ پر ذرا سے ٹوٹھ پیسٹ لگا کر چمکے کیلے کپڑے سے نرمی کے ساتھ رگڑ کر صاف کریں۔ اگر داغ نہ جائیں تو یہ عمل دہرائیں، مگر زور لگا کر یا تیزی سے

قالین کے دھبوں کی صفائی

قالین پر بعض اوقات سیل کیل کے ایسے دھبے پڑ جاتے ہیں جو صابن یا ڈرنجٹ سے صاف نہیں ہوتے۔ ایسی صورت میں ٹوٹھ پیسٹ ہی مسئلے کا حل ہے، تیار شدہ جگہ پر ہلکا سا ٹوٹھ پیسٹ لگا کر ٹوٹھ برش سے رگڑیں، اس کے بعد کیلے کپڑے سے اس جگہ کو صاف کر لیں۔ لیکن پہلے احتیاطاً علیہ چمک کر لیں کہ کہیں ایسا کرنے سے قالین کا رنگ تو نہیں اترے گا۔ بعض قالینوں کے رنگ بکے ہوتے ہیں اور آسانی سے اترنے لگتے ہیں۔

زیورات کی پالش

سونے چاندی یا کسی بھی دھات کے ایسے زیورات جن پر سیل جمع ہو چکی ہے اور وہ سیاہ پڑ رہے ہوں یا پھر ایسے قیمتی پتھر جو اپنی چمک دمک گنوا کر نام نہ پڑ چکے ہوں۔ ان سب کا آسان، سستا اور فوری علاج ٹوٹھ پیسٹ ہی



شہد کا استعمال وزن کم کرنے میں معاون!



شہد کا استعمال وزن کم کرنے میں معاون ثابت ہوتا ہے۔ ایک نئی تحقیق میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ خواتین کے لیے وزن کم کرنے کا آسان ذریعہ شہد ہے۔ روزانہ رات کو سونے سے پہلے ایک چمچ شہد کھا کر وزن میں کمی کی جاسکتی ہے۔ تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ اس عمل سے تا صرف جسم کی اضافی چکنائی کم ہوتی ہے بلکہ رات کو شہد کا استعمال مافی صبح کو دور کر کے پرسکون نیند بھی مہیا کرتا ہے۔

بزریاں اور پھل فائج سے بچاتے ہیں!



یقیناً یہ بات آپ کے علم میں کمی بار آ چکی ہے کہ اچھی صحت کے لیے بزریاں اور پھل زیادہ کھانے چاہئیں کیونکہ ان کے استعمال سے کینسر اور بلڈ پریشر سے تحفظ حاصل رہتا ہے۔ جرنل آف میڈیکل کی رپورٹ کے مطابق اب یہ بات بھی ثابت ہو گئی ہے کہ دن میں پانچ مرچہ پھل اور

بزریاں کھانے سے خون کی رکاوٹ سے لائح ہونے والے فائج کے خطرے میں کمی فیصد کی ہو جاتی ہے۔ کیوں کہ پھلوں اور بزریوں کے استعمال سے خون کی گھٹلیاں نہیں بنتیں جو فائج کا سبب ہوتی ہیں۔ اس لحاظ سے بہترین بزریاں گوبھی اور پالک اور ترش پھل ہوتے ہیں۔

ہری کام میں کھری!

ہری مرچوں کے استعمال سے جسم میں قاتلہ چربی کم ہوتی ہے۔ ماہرین کہتے ہیں کہ وزن کم کرنے کے لیے جسم کے مینا ہورم نظام میں ہری مرچوں کو چھاننے سے پیدا ہونے والی سلن اور اس کے نتیجے میں جسم کے اندر دوڑنے والی سنٹاٹ سے جنم لینے والی حرارت چربی کو گھساتی ہے۔ یونیورسٹی آف کیلی فورنیا کے طبی ماہرین کی تحقیق سے پتا چلا ہے کہ جو لوگ ہری مرچوں کی تھی برداشت نہیں کر سکتے وہ مرچوں کے ایک خاص جزو کپسکین سے تیار شدہ گولیاں استعمال کر سکتے ہیں۔ ہزاروں سال پہلے انسان خوراک کو ہضم کرنے کے لیے مرچوں کو مختلف شکلوں میں استعمال کرتا چلا آ رہا ہے۔



دیواروں کی مرمت

دیوار پر کیل وغیرہ کی وجہ سے گڑھا پڑ جاتا ہے، کبھی کبھار دیواروں پر دراڑیں بھی نمایاں ہو جاتی ہیں۔ اگر اس کی مرمت کسی مسزئی سے کرانیں گے تو وہ لمبا چڑا خرچہ تاد سے گا اور آپ کا وقت بھی ضائع کرے گا۔ اس لیے بہتر یہی ہے کہ یہاں بھی نوٹھ پیٹ استعمال کریں۔ آپ کو اور کچھ نہیں کرنا بس حیاترہ جگہ پر نوٹھ پیٹ بھردیں، اگر نوٹھ پیٹ خشک ہو کر سکر جائے تو کوئی بات نہیں اس پر دوبارہ پیٹ لگا دیں۔ اگر دیوار پر گڑھا یا دراڑ بڑی ہے تو پہلے اس میں کتا پھنسا کر جہاں تک ہو سکے سچ دیوار کے ساتھ ہموار کر لیں، اب جو جگہ بچے اس میں نوٹھ پیٹ بھردیں، لیجئے آپ کا مسئلہ ہو گیا۔



بوتلوں کی اندرونی صفائی

بچوں کے دودھ کی بوتلیں یا قہرماں وغیرہ کی اندرونی سطح کی صفائی بعض اوقات مشکل ہو جاتی ہے۔ صاف ہو بھی جائیں تو اندر سے کبھی کبھی جھب سی بو آئے لگتی ہے، اگر آپ کے ساتھ بھی ایسا ہے تو پریشان ہونے کی ضرورت نہیں۔ نوٹھ برش پر ہلکا سے نوٹھ پیٹ لگا کر بوتلیں یا قہرماں کی صفائی کریں، اس کے بعد گرم پانی سے دھو لیں، داغ دھبے بھی صاف ہو جائیں گے اور ناخوشگوار بو کا بھی خاتمہ ہو جائے گا۔

آخری بات!

بعض خواتین جلد کے جھلس جانے پر نوٹھ پیٹ لگانے کا مشورہ دیتی ہے، جبکہ بعض خواتین کیل مہاسوں کا علاج نوٹھ پیٹ تجویز کرتی ہیں۔ ایسی باتوں میں ہرگز نہ آئیں، کیونکہ نوٹھ پیٹ میں ڈیٹرنٹ، بیٹھول اور بعض دیگر کیمیکل ہوتے ہیں اور جھلسی ہوئی جگہ پر یا کیل مہاسوں پر اس کا استعمال بجائے فائدہ پہنچانے کے نقصان کا سبب بن سکتا ہے، اس لیے احتیاط کریں اور اس نوٹھ سے خود کو بچائیں۔

نہ رگزیں اس سے فرنیچر خراب ہونے کا اندیشہ رہتا ہے۔ یہ ضرور چیک کریں کہ فرنیچر پر پائش بکلی نوٹھیت کا یا جلد خراب ہونے والا تو نہیں، اگر ایسا ہے تو یہ عمل نہیں کریں۔



شیشے کی دھندلاہٹ کے لیے

ٹیک یا ہیٹ کے شیشے کی دھندلاہٹ صاف کرنے کے لیے نوٹھ پیٹ لے کر ہاتھوں سے اس پر رگزیں اور پھر پانی سے دھو کر صاف کر لیں۔ شیشے چمک لگیں گے۔

ناخنوں کی چمک دمک کے لیے

ٹیل پائش کے مسلسل استعمال سے ناخنوں کی اصل رنگت اڑ جاتی ہے،



ان پر جیلاہٹ آ جاتی ہے اور قدرتی چمک دمک ماند پڑ جاتی ہے۔ گھبرائیں مت، ناخنوں پر نوٹھ پیٹ لگا کر ٹیل برش سے صاف کریں، ناخنوں کی قدرتی چمک بحال ہو جائے گی۔

ہاتھوں کی بودور کریں

اگر آپ نے بیا زکائی ہے یا ہین چھپلا ہے تو اس کی بو آپ کے ہاتھوں پر لازمی باقی رہ جائے گی۔ ذرا سا نوٹھ پیٹ ہاتھوں میں لے کر رگزیں اور پانی سے دھو لیں، اب آپ کے ہاتھوں سے خوشبو آئے لگے گی۔





کے بال کام کے بعد بھی صاف رہیں گے۔ دوسری طرف جو خواتین دھول مٹی کا کام سر سے کرتی ہی نہیں، اُن کے یہاں کام کرنے کے لیے خادمہ ہے، تو وہ دھول مٹی سے دور رہتی ہیں اور اُن کے بال صاف رہتے ہیں۔ اسی طرح مردوں کا معاملہ ہے۔ رنگ و روغن، اسپرے اور دھول مٹی کے کاموں میں بال آلودہ ہو جاتے ہیں جس کے باعث انہیں بار بار نہانا اور بال دھونا پڑتے ہیں، لیکن اگر وہ چاہیں تو بالوں کو آلودگی سے بچا سکتے ہیں۔ صاف بالوں کو صابن، شیمپو سے دھونے کی ضرورت نہیں۔ گرمی کے موسم میں پینڈے خارج ہوتا ہے، تو اس کے ساتھ امرونی نمکیات بھی باہر نکل آتے ہیں۔ بالوں کو سادہ پانی سے دھونے سے نمکیات بھی دھل جائیں گے۔ جب تک بال چیلنے نہ ہو جائیں انہیں دھونا نہیں چاہیے۔

بالوں کو شیمپو اس لیے کیا جاتا ہے تاکہ اُن میں مٹی ہونے والا میل اور تیل نکل جائے جو ہمارے سر کی جلد پر پیدا ہو جاتا ہے۔ شیمپو کا استعمال کاسٹیکس مثلاً: ہیرا اسپرے، سیلنگ لوشن، جیل یا تیل کے استعمال کے بعد بھی ضروری ہو جاتا ہے۔ اگر ان ٹیکنیکل کو سر پر استعمال کرنے کے بعد اچھی طرح سے شیمپو کے ذریعے نہ نکالا جائے تو یہ بالوں پر برے اثرات مرتب کرتے ہیں۔ شیمپو صابن کی نسبت چمکے ٹیکنیکل پر مشتمل ہوتا ہے جو بالوں کے لیے زیادہ موزوں ہوتا ہے جبکہ صابن میں زیادہ طاقت ور ٹیکنیکل پائے جاتے ہیں، جو بالوں کے لئے نقصان دہ ثابت ہو سکتے ہیں اور بال خشک اور بے رونق ہو جاتے ہیں۔

اکثر خواتین وہم کا شکار ہوتی ہیں کہ ان کے بال صاف نہیں، حالانکہ اُن کے بال بھی صاف ہوتے ہیں اور سر کی جلد بھی، مگر وہم کی وجہ سے وہ خواتین اپنے بالوں کو خوب دھوتی ہیں، روزانہ شیمپو کرتی ہیں، وہ یہ بھی سمجھتی ہیں کہ اگر بالوں کو روزانہ شیمپو نہ کیا جائے تو

قادر ہیں۔ مثال کے طور پر اُن بھی قادر ہے، اب ذرا غور کریں اگر آپ اون کو روزانہ دھوئیں گی تو وہ بہتر نظر آنے کے بجائے اپنی چمک کھو دے گا اور اس کی ظاہری حالت گہڑ جائے گی۔ یہی معاملہ بالوں کے ساتھ ہے۔ روزانہ دھونے اور شیمپو کرنے سے بال بگڑ نہیں ہوتے بلکہ اپنی اصل چمک دکھ دیتے ہیں اور ان میں روکھا پن آ جاتا ہے۔ ایک اور اہم بات یہ ہے کہ بالوں کو روزانہ شیمپو کرنے سے ان کے لیے اور سونے ہونے کی رفتار دھیمی پڑ جاتی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ بالوں کو زیادہ دھونے سے ہمارے سر کی جلد پر بننے والا قدرتی تیل بالوں کے آخری سرے تک نہیں پہنچ پاتا۔ نتیجتاً بال خشک اور بے جان ہونے لگتے ہیں اور ان کے بڑھنے کی رفتار کم ہو جاتی ہے۔ یہ قدرتی تیل بالوں کی صحت کے لیے بہت ضروری ہے۔ بالوں کا پتلا پن بھی اسی قدرتی تیل کی کمی کے باعث ہوتا ہے۔ روزانہ سر دھونے اور شیمپو کرنے سے بال قدرت کے اس حلقے سے محروم رہ جاتے ہیں۔ اسی لیے اکثر ماہرین تجویز کرتے ہیں کہ شیمپو ہر دوسرے دن کرنا چاہیے، روزانہ نہیں۔



بال کب اور کتنی بار دھوئیں؟

روزانہ شیمپو صرف اسی صورت میں ضروری ہوتا ہے جب آپ کے سر کی جلد پر قدرتی تیل بہت زیادہ مقدار میں پیدا ہو رہا ہو۔ روزانہ شیمپو کی دوسری وجہ بالوں سے مہک آنے کی خواہش ہے، دونوں صورتوں میں عام شیمپو کے بجائے ہلکی نوعیت والا شیمپو استعمال کریں۔ ایسے شیمپو میں بالوں سے تیل نکال صاف کرنے والے کیمیکل کم ہوتے ہیں، یہ شیمپو کسی بھی بڑے جزل اسٹور پر عام



شیمپو کا زیادہ استعمال بالوں کی صحت اور مضبوطی کا دشمن ہے۔

تحریر: آمنہ منال

اچھے بالوں کے لیے صفائی شرط ہے۔ مگر یہ ضروری نہیں کہ نہانے کے ساتھ ہر بار بال بھی دھوئے جائیں۔ بال کب دھوئے جائیں اور کتنی بار دھوئے جائیں۔ اس کا رد و مدار صحت یا مرد کے کاروبار، پیشے، مصروفیت کی نوعیت اور ماحول پر ہے۔ اگر ایک خاتون پہ شمس گھر بھر میں مہماز دو جتی ہیں، جالے اتارتی ہیں، فرنیچر کی مہماز پھینچتی ہیں، تو اُن کے بال جلدی سیلے ہو جائیں گے لیکن اگر وہ دھول مٹی کا کام کرتے وقت بالوں پر دوناں باندھ لیتی ہیں تو اُن

وہ خراب ہو جائیں گے، ان کی چمک ماند پڑ جائے اور وہ سیلے بھی نظر آئیں گے۔ حالانکہ ایسا کچھ نہیں ہے، مگر ہاں شیمپو کرنا کافی ہے۔ دراصل شیمپو کتنی بار کرنا چاہیے، اس کا انحصار سر کی جلد اور بالوں کی نوعیت پر ہے۔

روزانہ شیمپو؟

ماہرین جلد اور ہیکر اسٹاٹسٹس اس بات پر متفق ہیں کہ بالوں کو روزانہ شیمپو کرنے کی ضرورت انتہائی غیر معمولی حالات میں پڑتی ہے۔ بال درحقیقت

ذرا ایک نظر ادھر بھی!

ہٹا ہالوں میں تیل صرف چند گھنٹوں کے لئے لگتا چاہیے۔ کیوں کہ زیادہ دیر تک تیل لگا رہنے سے بالوں کو مناسب آکسیجن نہیں ملتی اور بال بے جان اور بے رونق ہو جاتے ہیں۔ ہٹا شیمپو بار بار تبدیل کرنے سے بھی بالوں پر برا اثر پڑتا ہے۔

خواتین میں کمزوری کی بڑی وجہ "ہینڈ بیگ" ہے!



نئی یارک پاکستان سمیت دنیا بھر میں خواتین میں کمزوری کی شکاریت عام ہے۔ ماہرین کہتے ہیں کہ اس زور کی اہم وجہ خواتین کے اپنے خوبصورت ہینڈ بیگ ہیں۔ امریکا میں کی جٹی تحقیق کے مطابق کندھے پر بھاری بھرکم بیگ لگانے سے مسلہ عدم توازن کا شکار ہوتے ہیں اور زور کی بڑی پرہیز کرنے سے کمزور شروع ہو جاتا ہے، جو گردن سے ہوتا ہوا داغ تک جا پہنچتا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ کمزور سے بچنے کے لیے بیگ کے وزن میں کمی کی جائے اور چمڑے سے مٹی یا پلاسٹک کے بیگ استعمال کیے جائیں، جبکہ ہاتھوں کے چینل والے بیگز بھی اس مسئلے میں زیادہ فائدہ مند ہیں۔

اگر پرکشش نظر آنا ہے تو بنزریاں اور پھل کھائیں!



خواتین پرکشش اور جاذب نظر آنے کے لئے کیا کیا جتن نہیں کرتیں، لیکن سائنسدانوں نے تو اس کا بہت ہی آسان سا حل پیش کر دیا ہے۔ جی ہاں برطانیہ میں ہونے والی ایک تحقیق میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ بنزریاں اور پھل کھانا نہ صرف صحت کے لیے مفید ہے بلکہ یہ انسانی حسن کو بھی چار چاند لگا دیتا ہے۔ تحقیق کے مطابق بنزریاں اور پھل کھانا انسانی رنگت میں خوشوار ترقی کا باعث ثابت ہوتا ہے، جس سے انسان پرکشش نظر آنے لگتا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ بنزریاں اور پھل کھانے میں شامل اجزاء انسانی قوت مدافعت کو بھی بڑھاتے ہیں اور ان کے زیادہ استعمال سے انسانی شخصیت پر خوشوار اثرات مرتب ہو سکتے ہیں۔

خواتین اپنے حلیے کو لے کر سال میں تقریباً ایک ماہ پریشان رہتی ہیں!

برطانیہ میں ہونے والی ایک نئی تحقیق کے مطابق خواتین سال میں لگ بھگ ایک ماہ اپنی شخصیت اور بناؤ سنگھار کے خالے سے پریشان ہو کر گزارتی ہیں۔ لباس کا انتخاب، ہیرا ستاروں، وزن بڑھنے کی فکر اور رنگت میں تبدیلی کا احساس خواتین کو ایک ہفتے میں 12 گھنٹے اور 4 منٹ تک پریشان کیے رکھتا ہے جو ایک سال میں تقریباً 26 گھنٹے سے بھی زیادہ بن جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ شادی شدہ خواتین 50 منٹ تو لباس کے پینڈ وقت اس کے انتخاب میں لگ دیتی ہیں اور اس کے بعد ڈیڑھ گھنٹہ سوشل میڈیا پر پریشان رہتی ہیں کہ کیا یہ لباس ان پر بھی رہا ہے یا نہیں۔



آپ کو بالوں پر مختلف اقسام کی پروڈکٹس استعمال کرنا پڑتی ہیں۔ یہ پروڈکٹس بعض اوقات بالوں کو اور نقصان پہنچانے کا سبب بنتی ہیں، جبکہ ان کی صفائی کے لیے پھر شیپ کی بھی ضرورت پڑتی ہے، یوں آپ کے بال مزید خراب سے خراب تر ہوتے چلے جاتے ہیں۔ بات وہیں آ کر رہتی ہے کہ بال فائبر ہیں اور زیادہ شیپ کا ہیر کے لیے مفید نہیں۔ اس لیے مشورہ یہی ہے کہ جھاگ کے پتھر میں نہ پڑیں، بالوں کی صفائی کے لیے سلیفٹ سے پاک کھلیجز رکھیں۔ قدرتی اجزاء سے تیار کردہ پروڈکٹس میں جھاگ کم بنتی ہے، مگر ان میں صفائی کی طاقت کافی مٹا زیادہ ہوتی ہے اور یہ بالوں کے لیے نقصان دہ بھی ٹھیک ہوتے۔

شیپو کا انتخاب:

ہر انسان کے بال اور ان کی ساخت دوسرے سے مختلف ہوتی ہے، لہذا شیپو کا انتخاب بھی بالوں کی ساخت اور ان کی قدرتی حالت کو مد نظر رکھ کر ہی کرنا چاہیے۔ مختلف قسم کے بالوں کے لیے مختلف شیپو ہوتے ہیں۔ اگر کوئی مخصوص شیپو کسی کو سوت کر رہا ہے تو ضروری نہیں کہ وہ شیپو ہمارے بالوں کے لیے بھی اچھا ثابت ہو۔ بالوں کو ہفتے میں کم از کم دو بار شیپو ضرور کرنا چاہیے، اس سے بالوں کی رونق اور چمک میں اضافہ ہوتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ اگر ہمارے جسم کو مناسب مقدار میں پروٹین اور دیگر قدرتی اجزاء ذیل رہے ہوں، تب بھی ہمارے بالوں کی صحت اور رونق پر اثر پڑتا ہے۔

عام طور پر بالوں کی تین قسمیں ہوتی ہیں۔

- 1- پتھکے بالوں کو ہفتے میں کم از کم چار دفعہ شیپو کرنا چاہیے۔
- 2- خشک بالوں کے لیے شیپو کو ہفتے میں ایک بار استعمال کرنا چاہیے۔
- 3- نارمل بالوں کے لئے دو سے تین بار شیپو کا استعمال کرنا لازمی ہے۔



شیپو کیسے کریں؟

☆ شیپو کرنے سے پہلے بالوں کو اچھی طرح سے سلجھا لیں، ورنہ بال نونے کا خطرہ رہتا ہے۔

☆ بالوں کو پانی سے خوب اچھی طرح گلیا کریں۔

☆ اب بالوں میں انگلیوں کی مدد سے پانی کے ساتھ مساج کریں تاکہ سارا میل نکلیں پانی کے ساتھ لکل جائے۔ اس کے لیے انگلیوں کو دائرے کی صورت میں گھما کر تمام سر کی جلد کا پتھکے ہاتھ سے تقریباً 3 سے 4 منٹ مساج کریں۔

☆ اب تھوڑا سا شیپو لے کر بالوں میں اچھی طرح جھاگ بنا لیں اور شیپو لگتے ہوئے بھی انگلیوں کی مدد سے سر کا مساج کریں۔ اس طرح سے شیپو سر کی جلد کو بھی صاف کرتا ہے۔ شیپو کو سر پر تین چار منٹ سے زیادہ نہ لگا رہنے دیں۔

☆ اب بالوں کو کھلے پانی سے دھو لیں۔ بالوں میں شیپو کی ذرا سی بھی مقدار نہ رہنے دیں ورنہ یہ بالوں کو نقصان پہنچائے گی۔

☆ اس کے بعد بالوں کو تیل سے خشک کریں۔ رگڑنے سے گریز کریں، کیوں کہ اس سے بالوں کے نونے کا اندیشہ ہوتا ہے۔

☆ کیسے بالوں میں سٹیکھی نہ کریں، بلکہ بالوں کو بکھوڑ کر دھوپ لگوانے کے بعد مونسے دنانے والی سٹیکھی سے بالوں کو سلجھا لیں۔

دستیاب ہوتے ہیں۔ لیکن اگر کوئی مناسب شیپو سمجھ میں نہ آئے تو اس کے لیے کسی اچھے ماہر جلد سے مشورہ کیا جاسکتا ہے۔

ہر چند دن بعد؟

وہ خواتین جن کے بال آگے نہیں ہیں انہیں چاہیے کہ وہ ہفتے میں ایک سے دو بار شیپو کریں۔ اس طرح وہ اپنے بالوں کی قدرتی چمک دیک برقرار رکھ سکیں گی اور انہیں بالوں کو سوتارنے میں بھی مشکل نہیں ہوگی۔ ہر جگہ ہے کہ ان کے سر کی جلد میں قدرتی تیل یا پھلکائی کم پیدا ہوتی ہے۔ روزانہ شیپو نہ کرنے سے اس پھلکائی کو بالوں کے آخری سرے تک پہنچنے کا وقت طے لگا کیوں کہ یہ پھلکائی بالوں کو صحت مند اور تروتار کنسے کے لیے بہت ضروری ہے۔ روزانہ کنڈیشننگ اور سر کی مالش سے اس قدرتی تیل کو بالوں کے آخری سرے تک پہنچایا جاسکتا ہے۔ کنڈیشننگ اور مالش سے بال سلجھے بھی نہیں رہیں گے اور اگلے شیپو تک کام چل جائے گا۔

شیپو کی جھاگ جنہیں لوگ عام طور پر بالوں کی صفائی کا ذریعہ سمجھتے ہیں، دراصل سلیفٹ سمیت کئی سخت قسم کے اجزاء کی وجہ سے بنتی ہے۔ یہ وہ اجزاء ہوتے ہیں جو سر کی جلد کی صفائی کے لیے لکھا ضروری نہیں ہوتے۔ ماہرین کے مطابق یہ اجزاء بالوں کو ڈی ہائیڈریٹ کرتے ہیں اور شیپو میں محض اس لیے شامل کئے جاتے ہیں کیونکہ لوگ جھاگ کو ہی صفائی کا ذریعہ سمجھتے ہیں۔ لوگوں کا خیال ہے کہ جس شیپو سے جتنی زیادہ جھاگ بنے گی وہ بالوں کی صفائی کے لیے اتنا ہی اچھا ہوگا۔ اسی لئے آپ نے اکثر ہی وہی پر دکھائے جانے والے اشتہاروں میں بھی نوٹ کیا ہوگا کہ شیپو کے استعمال کے دوران جھاگ کو بڑھا چڑھا کر دکھایا جاتا ہے۔

آپ بالوں کو جتنا زیادہ دھوئیں گی، بالوں کی اسٹانٹنگ پر اتنی ہی زیادہ محنت کرنا پڑے گی، کیونکہ بار بار دھونے سے بال نرم اور ڈھیلے پڑ جاتے ہیں، اس لیے انہیں کوئی اسٹائل دینے میں مشکل پیش آتی ہے۔ اسٹانٹنگ کے لیے پھر

جیولری ٹرینڈز 2014ء

دھاتی
چوڑیاں

آئیل یا دیگر دھاتوں
کی بنی نازک اور
باریک چوڑیاں بھی
خواتین کی توجہ کا
مرکز رہیں گی۔

DELICATE FEMININITY

باریک اور نفاست سے بنی نازک
جیولری بھی فیشن انڈسٹری اور
خواتین میں مقبول رہے گی۔

نازک
جیولری

دسترخوان

جہالرنا جیولری (Fringe Jewellery)



اس طرح کی جیولری بھی
اس سال ان رہے گی۔



بولڈ پینڈنٹس (Pendants) اور لاکٹس

بولڈ اور بڑے ڈیزائنز پر مشتمل
پینڈنٹس (Pendants) اور
لاکٹس بھی اس سال کے فیشن کا
حصہ رہیں گے۔ مثلاً: جانوروں
کی شکلوں والے لاکٹس یا آرف
سی شیپ کے لاکٹ وغیرہ۔



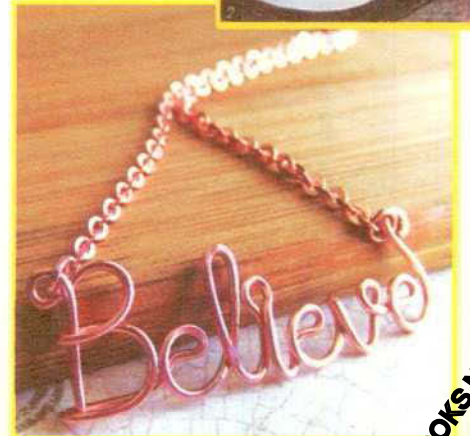
فرینڈ شپ بینڈز

فرینڈ شپ بینڈز نوجوانوں
میں ہمیشہ سے ہی مقبول
رہے ہیں۔ اس سال بھی ان
کی مقبولیت برقرار رہے گی۔



سلوگن جیولری

مختلف قسم کے الفاظ اور
سلوگن پر مشتمل جیولری اس
سال بھی ان رہے گی۔





اسمارٹ فون اگر پانی میں گر جائے تو۔۔۔

”پریشان نہ ہوں“

ذرا سی احتیاطی تدبیر اختیار کر کے اپنی قیمتی موبائل فون کی جان بچائی جاسکتی ہے۔

تحریر: عبدالقادر

یہ اسمارٹ فون کا دور ہے۔ نئی نئی ایپلیکیشنز (Applications) اور سوفٹ ویئرز سے مزین یہ اسمارٹ فون اپنے مالک کے لیے متاع حیات کا درجہ رکھتے ہیں اور اتنے پیچھے اور خوبصورت اور جدید اسمارٹ فون پر ایک خراش بھی اُن کے لیے ناقابلِ تحمل ہوتی ہے، لیکن اگر آپ کا اسمارٹ فون پانی میں گر جائے، آپ کے کپڑوں کے ساتھ واشنگ مشین میں وصل جائے یا پھر بارش میں آپ کے کپڑوں کے ساتھ آپ کا آئی فون بھی بھیگ جائے تو آپ کو کیسا لگے گا؟ یقیناً آپ کو اپنا سرگھومتا ہوا محسوس ہوگا۔ یوں جیسے آپ کے ہزاروں روپوں پر پانی پھر گیا، قیمتی فون سیٹ تو گیا ہی، ساتھ میں اُس میں موجود ضروری ڈیٹا سے بھی ہاتھ دھونے پڑیں گے۔ آپ دوسرا فون خرید لیں گے مگر اس میں موجود ڈیٹا اور فون نمبر کا کیا ہوگا۔ اگر خدا نخواستہ ایسی کسی صورت حال کا سامنا کرنا پڑ جائے تو گھبرا نہیں مت۔ امید باقی رکھیں۔ تھوڑی سی جدوجہد سے اپنے بے جان آئی فون میں جان ڈالی جاسکتی ہے۔

فون پانی میں سے نکالیں!

پانی میں گرنے کے بعد جس قدر جلد ممکن ہو فون کو باہر نکالیں، کیونکہ زیادہ

دیر پانی میں پڑے رہنے سے شارٹ سرکٹ کا خطرہ پیدا ہو جائے گا۔ پانی سے نکالنے کے بعد آپ کے دل میں سب سے پہلے یہ جاننے کا خیال آئے گا کہ فون کام کر رہا ہے یا نہیں۔ مگر ذرا سی جلد بازی آپ کو بڑے نقصان سے دوچار کر سکتی ہے۔ اس لیے صبر سے کام لیں۔ اگر فون اُن ہے تو اسے فوراً آف کر دیں اور اگر پہلے سے ہی آف ہے تو اسے اُن کرنے کی کوشش نہ کریں۔ اُس کا کور اتار دیں، میموری کارڈ، سیم کارڈ اور جو کچھ بھی آپ فون سیٹ میں سے علیحدہ کر سکتے ہیں، کر دیں۔

شنگ کریں!

موبائل فون کے اندر پانی کا اگر ایک قطرہ بھی رہ گیا تو وہ فون کے لیے مہلک ثابت ہو سکتا ہے۔ اس لیے پانی شنگ کرنے کا عمل جس قدر جلد اور تیزی سے ہو سکے، شروع کر دیں۔ فون کو شوشہ پیپر، کاغذی تولیے یا کسی نرم کپڑے شنگ کریں۔ باہر اور اندر جہاں تک ممکن ہو سکے پانی صاف کریں۔ ایک بات کا خیال رکھیں کہ فون کو جھٹک کر پانی نکالنے کی کوشش نہ کریں۔ اس سے فون میں داخل شدہ پانی مزید اندر تک پھیل سکتا ہے۔ پھر ڈرائنگ کا استعمال بھی برگز نہ کریں۔ اس سے بھی پانی اندر پھیلنے کا خدشہ بڑھ جائے گا۔

نئی شنگ کرنے کے لیے!

اپنی طرف سے مکمل شنگ کر لینے کے بعد فون کے اندر کی نمی ختم کرنے کا آسان اور سستا ترین طریقہ اپنائیں۔ فون کو کچے چاولوں سے بھرے کسی برتن یا تھیلے میں دبا دیں اور پوری رات اسی طرح پڑا رہنے دیں۔ سونے سے پہلے ہر گھنٹے بعد فون کو چاولوں کے اندر رات پلٹ کرتے رہیں۔ چاولوں میں نمی جذب کرنے کی بے انتہا صلاحیت ہوتی ہے۔ وہ آپ کے قیمتی فون کی نمی کو بھی جذب کر کے اسے شنگ کر دیں گے۔ اگلی صبح فون چاولوں سے نکال کر کاغذی تولیے یا نرم کپڑے سے صاف کر لیں۔ اس دوران اگر آپ کو محسوس ہو کہ اس کے اندر مزید نمی باقی ہے تو مزید ایک رات کے لیے اسے چاولوں میں دبا دیں۔

اب فون آن کریں!

تسلی کر لیں کہ فون اچھی طرح شنگ ہو گیا ہے۔ اس کے تمام سوراخ،

اللہ میاں پلیز۔۔۔!

نوجوان آج کل اپنی جان سے زیادہ اسمارٹ فون کی سلامتی کے لیے دعائیں کرتے نظر آتے ہیں۔ اس معاملے سے ایک لطیفہ بان زد عام ہے: ایک لڑکی کا اسمارٹ فون غلطی سے اُس کے پاؤں کے نیچے آ گیا اور کسی چیز کے ٹوٹنے یا پھٹنے کی آواز آئی۔

لڑکی نے جلدی سے اسے ہاتھ دھا کے لیے اٹھا لیا اور کہنے لگی:

”اللہ میاں، یہ جو ٹوٹنے کی آواز آئی ہے، پلیز یہ میرا پاؤں ہو۔ پلیز،

پلیز میرا فون سلامت رہے۔ اُسے کچھ نہ ہو اللہ میاں پلیز۔۔۔!“

کیا اسمارٹ فون گھریلو آلات کی جگہ لے لے گا؟

ایڈوانس ٹیکنالوجی کی دنیا میں جہاں ایک طرف نئی ایجادات متعارف کرانے کا سلسلہ جاری ہے وہیں بہت سی پرانی ایجادات جو برسوں سے ہماری رہنمائی رہی ہیں اب ہمارا ساتھ چھوڑتی جا رہی ہیں یا پھر ہمیں اب ان کی ضرورت نہیں رہی ہے۔ ٹیکنیکی ماہرین کا کہنا ہے کہ اسمارٹ فون کی بدولت ہوتی ہوئی تبدیلیت سے اس بات کا خطرہ مزید بڑھ گیا ہے کہ جلد ہی ٹیکنالوجی سے حیرت انگیز ایجادات سامنے آئیں گی۔

اس سلسلے میں چند ایسے گھریلو آلات کی فہرست شائع کی گئی ہے جن کا استعمال سال 2014ء میں ختم یا کم ہو سکتا ہے۔ اس فہرست میں درج ذیل اشیاء شامل ہیں:

روایتی الارم گھڑی: اگرچہ اس کا استعمال تو شاید موبائل فون کی آمد کے ساتھ ہی کسی حد تک کم ہو چکا تھا، لیکن ماہرین کا کہنا ہے کہ اسمارٹ فون کی موجودگی میں اس کا استعمال بالکل ہی ختم ہو جائے گا۔

ٹیلی ویژن ریسیور: آئندہ برس گھروں میں ٹیلی ویژن کے ریسیور پر لڑائی جھگڑے نہیں ہوں گے اور نئی ریسیور ڈیولپمنٹ میں وقت برباد ہوگا کیونکہ اسمارٹ ٹی وی کے ساتھ تبدیلی کرنے کے لیے اسمارٹ فون کو بطور کنٹرول بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ علاوہ ازیں موجودہ ایمل ٹی اسمارٹ ٹی وی میں موشن کنٹرول کے ذریعے ٹیبلٹ تبدیل کیا جاسکتا ہے جس کی وجہ سے بھی ٹی وی ریسیور کی طلب میں کمی واقع ہوگی اس طرح اسمارٹ فون اور ٹیبلٹ کی ایپلی کیشن کی مدد سے ٹی ایلیٹریٹک آلات کا کنٹرول ایک ہی مرکز سے سنبھالا جاسکتا ہے۔

کیمیرا: نئے سال پر دیگر آلات جو شاید ہمیں دکھائی نہیں دیں گے ان میں سے کم کم ڈیوڈ کیمرہ یا پلپ کیمرہ بھی شامل ہیں۔

اسمارٹ فون ایک انتہائی اہم ڈیوائس ہے جو آج ہر چیز کا مرکز بن چکی ہے تاہم ہاتھ کی مشینی میں سنبھالنے والا یہ آلہ آج کی طرح کی ایلیٹریٹک مصنوعات کے مستقبل کے لیے خطرہ بن کر کھڑا ہے اور ایسا معلوم ہوتا ہے کہ آئندہ برسوں میں اسمارٹ فون مزید طاقتور بن کر ابھرے گا۔

اسمارٹ فون کی مدد سے طبی معائنے!

اب آپ کو طبی معائنے کے لیے اسپتال جانے کی ضرورت نہیں، کیوں کہ اسمارٹ فون کی مدد سے گھر بیٹھے بھی یہ کام ہو سکتا ہے۔ امریکی یونیورسٹی آف پنسلوانیا اور جان ہوکین یونیورسٹی ہائٹی مور کے طالب علموں نے ایک ایسی جدید ڈیوائس متعارف کروادی ہے، جس کو اگر اسمارٹ فون سے منسلک کر دیا جائے تو اس کی مدد سے چند منٹوں میں کسی بھی فرد کا طبی معائنہ کیا جاسکتا ہے۔ اس جدید ٹیکنالوجی کی مدد سے صرف 10 منٹ میں کسی بھی شخص کا بلڈ پریشر، دل کی دھڑکن، الٹراساؤنڈ اور دیگر ایلیٹریٹک کی فوری تشخیص کی جاسکتی ہے۔

اسمارٹ فون.... بیٹری کی عمر بڑھائیں



آج کل اسمارٹ فون کا زمانہ ہے۔ یہ ہے بھی بڑے کام کی چیز، ای میل، انٹرنیٹ سرفنگ، فیس بک کا استعمال جو چاہیں کریں۔ لیکن اس کے ساتھ سب سے بڑا مسئلہ یہ ہے کہ اس کی بیٹری لمبے عرصے تک نہیں چلتی اور اسے بار بار چارج کرنا پڑتا ہے۔ لیکن کچھ طریقے ایسے ہیں جن پر عمل کیا جائے تو بیٹری کی ٹائمنگ کو بڑھایا جاسکتا ہے۔

☆ اسمارٹ فون سکرین کی برائٹنس (Brightness) سیٹنگ ہماری ضرورت سے زیادہ ہوتی ہے اور بیٹری خرچ ہونے کی سب سے بڑی وجہ بھی اسکرین کی برائٹنس ہے۔ اسے اتنا کم کر لیں کہ آپ کو آپ کو دیکھنے میں مشکل نہ ہو۔

☆ اسکرین کے خود بخود پاور آف ہونے کا دورانیہ بھی گھٹادیں۔ بجائے اس کے کہ وہ استعمال کے بعد کئی منٹ تک آن پڑی رہے۔

☆ اسمارٹ فون کے بہت سی ایپلیکیشنز (Applications) میں نوٹیفیکیشن فعال (Enable) ہوتے ہیں۔ اکثر اوقات یہ غیر ضروری طور پر دن رات ہار ہار مودار ہو کر اسکرین کو کچھ دیر کے لیے آن کر دیتے ہیں اور یوں بیٹری کے ضیاع کا سبب بنتے ہیں۔ انہیں غیر فعال (Disable) کر دیجئے۔ بیٹری بچائے۔

☆ بلیو ٹوتھ اور وائی فائی کا استعمال بہت کم ہوتا ہے اس لیے اسے ضرورت کے وقت ہی آن کریں، باقی وقت آف رہنے دیں۔ بلیو ٹوتھ ہیڈ سیٹ سے بھی بیٹری زیادہ خرچ ہوتی ہے۔ اگر فون کی بیٹری بالکل ختم ہونے کے قریب ہے اور آپ چاہتے ہیں کہ یہ مزید دیر تک چلے تو فون کو Airplane Modes پر لے آئیں۔

☆ بہت سے ایپلیکیشنز یا ایپس (Apps) آپ سے آپ کی لوکیشن طلب کرتے ہیں، تا کہ آپ کی مطلوبہ مفید چیزیں رہیں مگر اس میں بیٹری زیادہ استعمال ہوتی ہے۔ جب تک ضرورت نہ ہو کسی ایپلی کیشن کو لوکیشن شناخت کرنے کی اجازت نہ دیں۔

☆ رنگ نون سمیت ہر قسم کا وولیم (volume) کم رکھیں۔

☆ فون میں واہریشن کی آپ کو لازمی ضرورت ہوگی، خاص طور پر اس وقت جب وہ آپ کی جیب میں ہر وقت پڑا ہوتا ہو۔ مگر یہ منسلک نیچر بھی آپ کی بیٹری کا سب سے بڑا دشمن ہے۔ اس لیے ہوسکتے تو اسے بھی آف ہی رہنے دیں۔

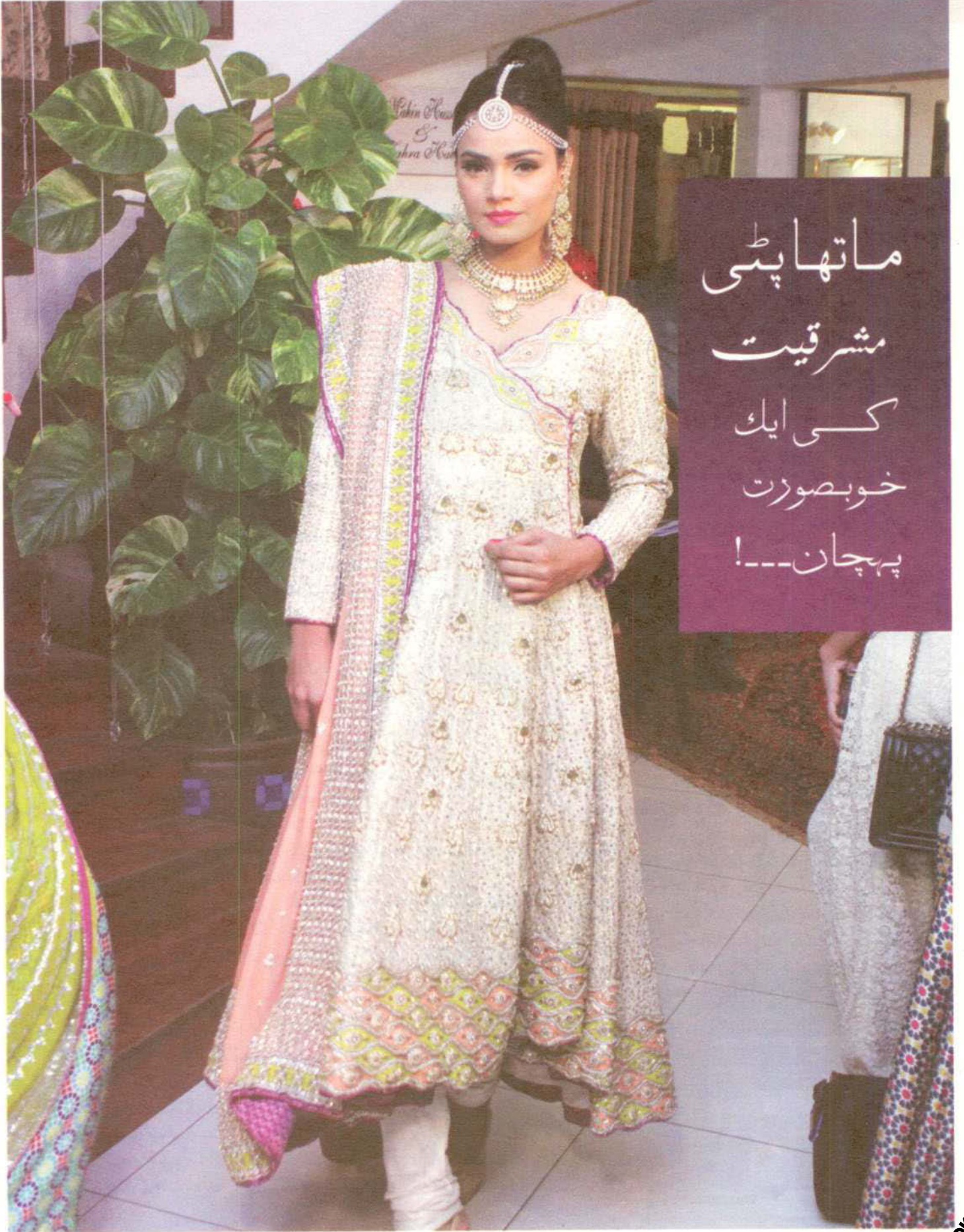
☆ گرم بیٹری فون کے مقابلے میں زیادہ تیزی سے خرچ ہوتی ہے۔ اس لیے اسے فون کی کوشش کریں۔ کار میں، جیب میں یا لپ ٹاپ وغیرہ پر پڑے رہنے سے اسمارٹ فون کے ساتھ بیٹری بھی گرم ہو جاتی ہے۔ زیادہ دیر استعمال کرنے سے بھی بیٹری گرم ہو جاتی ہے۔

☆ اگر آپ سمجھتے ہوں کہ کچھ دیر کے لیے اسمارٹ فون کا استعمال نہیں ہوگا، مثلاً میٹنگ، یا سینما میں فلم دیکھنے کے دوران تو اس کا وولیم بند کرنے کے بجائے اسے سوچ آف کر دیں۔

مطلب ہے کہ بیٹری خراب ہوگئی ہے۔ اگر بیٹری کی تبدیلی کے بعد بھی وہ آن نہیں ہو رہا تو پھر کچھ جانیں کہ خرابی فون میں ہے۔ اسے کسی ماہر کو دکھائیں، لیکن ہے وہ اسے ٹھیک کر دے۔ اسے یہ ضرور بتائیں کہ فون پانی میں گر گیا تھا، اس سے اسے فون کی مرمت کرنے میں آسانی ہوگی۔ ہو سکتا ہے موبائل فون کی چھوٹی موٹی مرمت کا کام آپ خود بھی کر لیتے ہوں مگر کسی پروفیشنل کو دکھادیں تو بہتر ہے۔

مانیجر فون، ایئر ٹیم، یا ایس بی پورٹ، چارجنگ کی جگہ وغیرہ چیک کریں اور اطمینان کر لیں کہ اس میں کبھی پانی باقی رہنے کا امکان نہیں۔ اس قسم اللہ پڑھ کر فون آن کریں اور فوراً اس میں سے کوئی عجیب جسم کی آواز تو نہیں آ رہی اور وہ ٹھیک طریقے سے آن ہو گیا۔ اگر آپ کے خیال میں فون مکمل طور پر خشک ہے اور پھر بھی آن نہیں ہو رہا تو بیٹری بدل کر دیکھیں، بیٹری تبدیل ہونے سے فون آن ہو رہا ہے تو اس کا یہ





ماتھاپٹی
مشرقیت
کی ایک
خوبصورت
پہچان!۔۔۔





ضروری التماس!

معزز خواتین و حضرات!

www.aiourdubooks.net کو پسند کرنے کے لئے آپ

سب کا بہت بہت شکریہ! ہماری ویب سائٹ کا مقصد علم و ادب کی ترقی و ترویج ہے۔ جیسا کہ آپ سب لوگ جانتے ہیں کہ کتابیں پڑھنے کا شوق دن بدن کم سے کم تر ہوتا جا رہا ہے۔ اس امر کی کئی وجوہات ہیں لیکن سب سے بنیادی وجہ کتابوں کی بڑھتی ہوئی قیمتیں ہیں۔ ہمارا اولین مقصد عوام الناس کو اعلیٰ کتابیں اور وہ بھی مفت فراہم کرنا ہے۔ امید ہے آپ سب ہمارے اس عظیم مقصد کی تائید کرتے ہیں۔ ہم (www.aiourdubooks.net) آپ کو نیٹ کی وسیع دنیا سے ہر قسم کی کتابیں فراہم کرتے ہیں۔ ہم بلا معاوضہ آپ کی اور علم و ادب کی یہ خدمت سرانجام دے رہے ہیں۔ اس کے جواب میں ہم آپ سے درج ذیل باتوں کی توقع کرتے ہیں۔

۱۔ برائے مہربانی www.aiourdubooks.net کا نام اچھی طرح زہن نشین

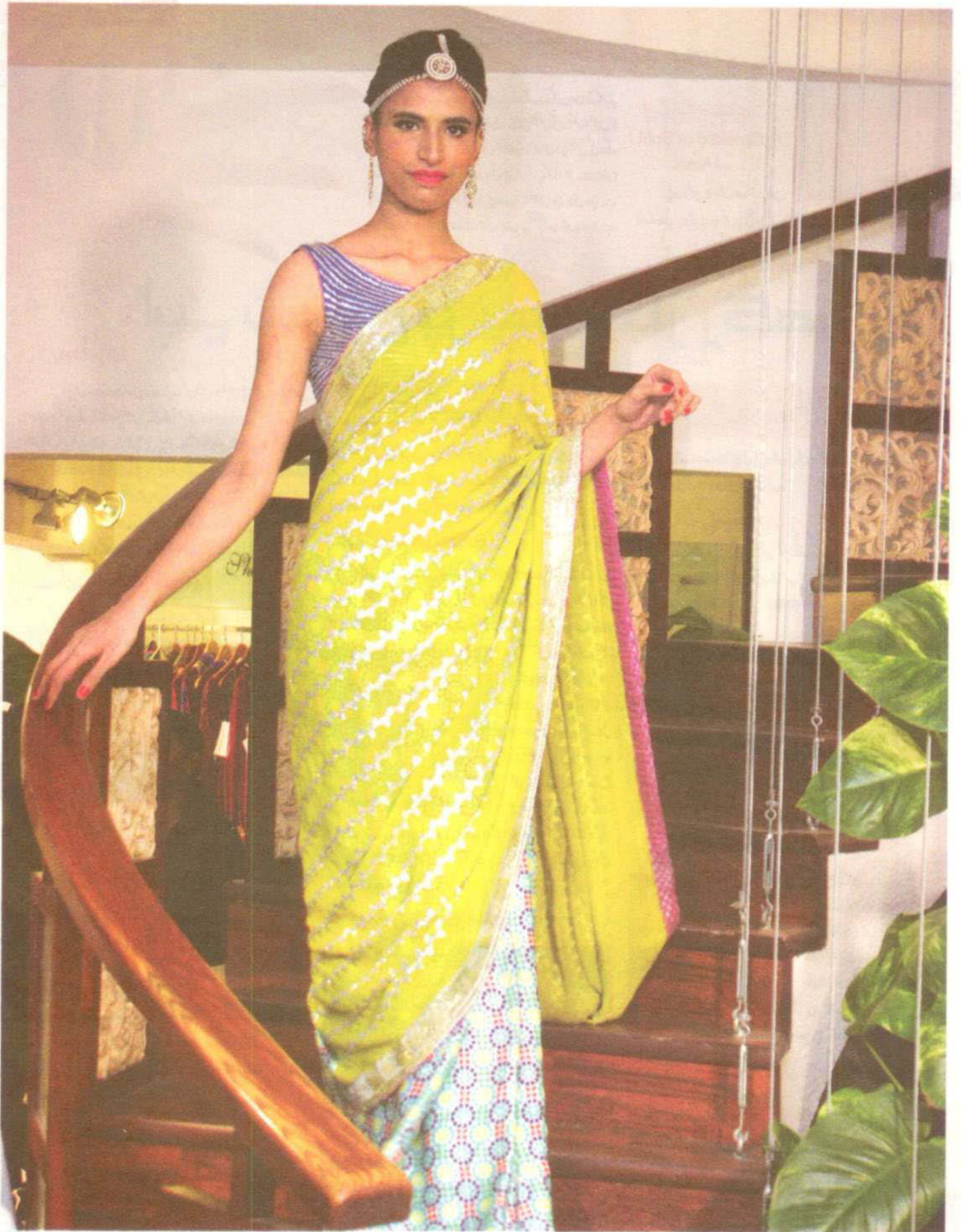
کر لیں۔ تاکہ اگر کسی وجہ سے سائٹ گوگل میں نہ بھی ملے تو با آسانی ہماری سائٹ تک پہنچ سکیں۔

۲۔ اگر کوئی کتاب پسند آئے تو اسے Share ضرور کریں تاکہ اور دوست احباب بھی اس سے مستفید ہو سکیں۔

۳۔ اس کے علاوہ آپ ہماری سائٹ چھوڑنے سے پہلے شکریہ ادا کرتے جائیں تو ہم اس کے لئے شکر گزار ہوں گے۔

منجانب :-

انتظامیہ: www.aiourdubooks.net





**ٹوٹے یا چٹخے ہوئے ناخن
Cracked or Split
(Nails)**

ایسے ناخن جو خشک اور سخت ہوں

اور آسانی سے ٹوٹ جائیں یا جلی جائیں، خود ایک مسئلہ ہوتے ہیں۔ اس کی وجہ

ٹوٹنے کی وجہ: لیٹوں کے رس سے بھی یہ زرد رنگ دور نہیں ہوتا، تو پھر یہ بات تشویش کی ہے کیونکہ یہ علامت ہے ڈیپٹیس کی۔ اگر ناخنوں کا رنگ اصل حالت میں واپس نہیں آتا اور ساتھ ہی ڈیپٹیس کی دیگر علامات بھی ظاہر ہونا شروع ہو جاتی ہیں تو آپ کو ڈاکٹر سے رجوع کرنے میں دیر نہیں کرنی چاہیے۔ زرد ناخنوں کی بڑی وجہ ہے Fungal Infection۔ جوں جوں یہ انگلیاں شدید ہوتا ہے،

اپنے ناخنوں پر بھی نظر رکھیں!

تحریر: بیٹھ عبدالقادر

ان کی رنگت یا ساخت میں تبدیلی کسی بیماری کا پیش خیمہ ثابت ہو سکتی ہے۔

جسم میں فولک ایئرڈ، وہاں سی یا پروٹین کی کمی ہو سکتی ہے۔ تاہم یہ گلے کے غدود کی بیماری، پیچیدہوں کے امراض یا جلدی مرض چمبل (Psoriasis) کی طرف بھی اشارہ ہو سکتے ہیں۔

ناخنوں کے نیچے سیاہ دھاریاں

اگر آپ کا خیال یہ ہے کہ اسکن کینسر جلد کے ان مقامات پر ہوتا ہے جو کھلے رہتے ہیں، مثلاً: ناک، کان وغیرہ تو آپ کا خیال درست ہے۔ عام طور پر



کینسر کی جلد پر ہی ہوتے ہیں، مگر اسکن کینسر کی ایک ایسی قسم ہے جو ناخن کے نیچے موجود تہہ پر ہوتا ہے اور اسے میلاونوما (Melanoma) کہتے ہیں۔

ناخنوں کے نیچے اگر سیاہ دھاریاں نظر آئیں تو جس قدر جلد ممکن ہو ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہیے کیونکہ یہ Melanoma کی پیشگی اطلاع ہو سکتی ہے۔ یہ کینسر کی وہ قسم ہے جس کی جس قدر جلد تشخیص ہو جائے علاج اتنا ہی آسان ہو جاتا ہے۔

ناخن کتر: (Gnawed Nails)

ناخن کتر نامکن ہے ایک پرانی عادت کے سوا کچھ نہ ہو، لیکن بعض حالتوں میں یہ مستقل ذہنی اضطراب (Anxiety) کی علامت ہوتی ہے، جو علاج سے ٹھیک ہو سکتی ہے۔ اس لیے اگر آپ بھی ناخن کتر کرنے کے عادی ہیں اور چاہنے کے باوجود یہ عادت نہیں چھوڑ رہی تو ڈاکٹر سے رجوع کریں۔



ناخنوں پر مختلف رنگوں کی نیل پالش لگانا خوبصورت نظر آنے کے لیے ضروری ہو سکتا ہے۔ لیکن ناخن اگر خود ہی نیلا رنگ ظاہر کرنے لگیں، تو یہ ابھی علامت نہیں۔ نیلے ناخنوں کا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ آپ کے جسم کو مناسب مقدار میں آکسیجن نہیں مل رہی، یا پھر یہ پیچیدہوں کے مرض مونیا (Pneumonia) کی علامت بھی ہو سکتی ہے۔ دل کے بعض مسائل کی وجہ سے بھی ناخن نیلے پڑ جاتے ہیں۔ ناخنوں کی نیلی رنگت کسی بھی مرض کے شدید ہونے کی طرف واضح اشارہ ہے، اس لیے اگر کوئی اپنے ناخن نیلے پڑتے محسوس کرے تو اسے چاہیے کہ وہ علاج کے لیے بگائی طور پر ڈاکٹر سے رجوع کرے۔

نیلے ناخن (Bluish Nails)



ناخنوں پر لکیریں (Rippled Nails)



اگر ناخنوں میں باریک باریک سے گڑھے پڑ جاتے ہیں یا پھر ان کی سطح ہموار ہونے کے بجائے ان پر لکیریں اور کھر در اپنا آتا ہے تو یہ چمبل کے مرض میں چٹا ہونے کی پیشگی

علامت ہو سکتی ہے۔ ایسے میں ناخن بے رنگ ہو جاتے ہیں اور جلد کے نیچے کی سرفی صاف نظر آنے لگتی ہے۔ اگر ناخنوں پر ایسی کوئی علامت نظر آئے تو فوری طور پر ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہیے۔ جیسے ہی چمبل کا علاج شروع ہوگا، ناخنوں پر سے گڑھے اور لکیریں صاف ہونے لگیں گی اور ان کی سطح پھر سے ہموار ہونے لگے گی۔

ہم میں سے بہت سوں کے لیے ناخن ایک عام ہی چیز ہیں، حالانکہ یہ صرف سر کھانے کے کام ہی نہیں آتے بلکہ جسم میں غذائیت کی کمی، انگلیاں اور بعض خطرناک امراض کے بارے میں ہمیں پہلے سے آگاہ بھی کرتے ہیں۔ ناخن دراصل کیراٹین (Keratin) کی تہہ ہیں۔ کیراٹین ایک قسم کی پروٹین ہے جو ہماری جلد اور بالوں میں بھی پائی جاتی ہے۔ ناخن میں اس کی چھ تہہ ہوتی ہیں۔ ہاتھ کے ناخن سینے میں اور ٹاڈ سے تین ٹی میٹر اور پیروں کے ناخن ایک ٹی میٹر تک بڑھتے ہیں۔ آئیے دیکھتے ہیں کہ ناخنوں سے ہمیں کن کن بیماریوں سے پیشگی آگاہی مل سکتی ہے۔

پے روفت ناخن (Pale Nails)

آپ وہی دیکھ رہے ہیں جو آپ کھاتے ہیں۔ جسم کے اندر کی خوبصورتی باہر بھی چھلکتی ہے۔ جسم میں غذائیت مثلاً: آئرن اور پروٹین وغیرہ کی کمی ہو تو ناخنوں سے ظاہر ہو جاتی ہے۔ اگر آپ کے ناخن سفید پڑ جائیں، ان کا رنگ پھیکا ہونے لگے اور وہ پے روفت نظر آنے لگیں، تو یہ اس بات کی طرف اشارہ ہے کہ آپ کا جسم غذائیت کی کمی کا



شکار ہے۔ تاہم بعض حالتوں میں خون میں سرخ ذرات کی کمی، دل کے دورے، جگر کے امراض کی صورت میں بھی ناخن پے روفت اور پھیکے پڑ جاتے ہیں۔

سفید ناخن (White Nails)



اگر ناخن بہت زیادہ سفید ہوں اور ان کے گرد سیاہ حلقے ہوں تو یہ جگر کے امراض مثلاً ہیپاٹائٹس یا یرقان (Jaundice) کی علامت

ہو سکتی ہے۔ یہ آپ کے جسم میں خون کی روانی میں رکاوٹ کی طرف اشارہ بھی ہو سکتے ہیں، یعنی خون آپ کی انگلیوں کے آخری سرے تک نہیں پہنچ رہا۔

زرد ناخن (Yellow Nails)

اگر آپ کی انگلیوں کے ناخنوں میں اکثر درد رہتا ہے۔ نیل پالش صاف کرنے کے بعد بھی ناخن زرد دکھائی دیتے ہیں۔ گھریلو





Nail Piercing

لیجئے جناب! خواتین کے ہاؤ گنگھار میں ایک اور اہم چیز کا اضافہ ہو گیا۔ اب آپ اپنے ناخن چھدوا کر ان کو بھی جیوہری سے مزین کر سکتی ہیں۔ کان اور ناک چھدوانے جیسے عمومی فیشن نے جب جسم کے دیگر اعضاء چھدوانے کی طرف رخ کیا تو ہر طرف سے اس پر الگیاں اٹھنے لگیں۔ واقعی یہ عمل خود کو تکلیف دینے کے ہی مترادف نظر آتا ہے اور مہذب معاشروں میں اسے قبول نہیں کیا جاتا۔ لیکن کیا کیا جائے جب فیشن کے دلدادہ افراد نے ناخنوں کو بھی نہیں چھوڑا اور ناخن چھدوانے (Nail Piercing) کا رواج بھی فیشن میں ان ہو گیا۔

یہ عمل اس لحاظ سے یکجہز تصور کیا جاسکتا ہے کہ ناخن ہمارے جسم کا ایک مردہ حصہ تصور کیے جاتے ہیں اور ان کو کاٹنے یا چھدوانے پروردگی محسوس نہیں ہوتا اور اس کا سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ آپ جب چاہیں ناخن کاٹ کر اس سے چھٹکارا حاصل کر سکتے ہیں۔

خوبصورت نیل آرٹ یا نیل پالش کے ساتھ چھدوائے گئے ناخن میں خوبصورت سی جیوہری واقعی ہاتھوں اور ناخنوں کو ایک بہت شاندار انداز میں دکھاتا کرتی ہے۔ ذرا دیکھیے تو کسی۔۔

آپ اپنے ناخنوں کو گھر پر خود بھی چھید سکتی ہیں۔ کرنا آپ نے یہ ہے کہ:

ہذا ایک سوئی سونی لے کر اسے گرم کر لیں۔

ہذا ناخن کے بڑھے ہوئے حصے پر جہاں آپ چھید کر کے جیوہری پہننا چاہتے ہوں، گرم سوئی کی مدد سے سوراخ کر لیں، لیکن خیال رہے کہ سوئی اگلی یا جلد کے ساتھ نہ گرائے۔

ہذا سوئی کو اچھی طرح تھما کر سوراخ کو اتارنا پورا کر لیں کہ آپ کی مطلوبہ جیوہری اس میں با آسانی فٹ ہو سکے۔

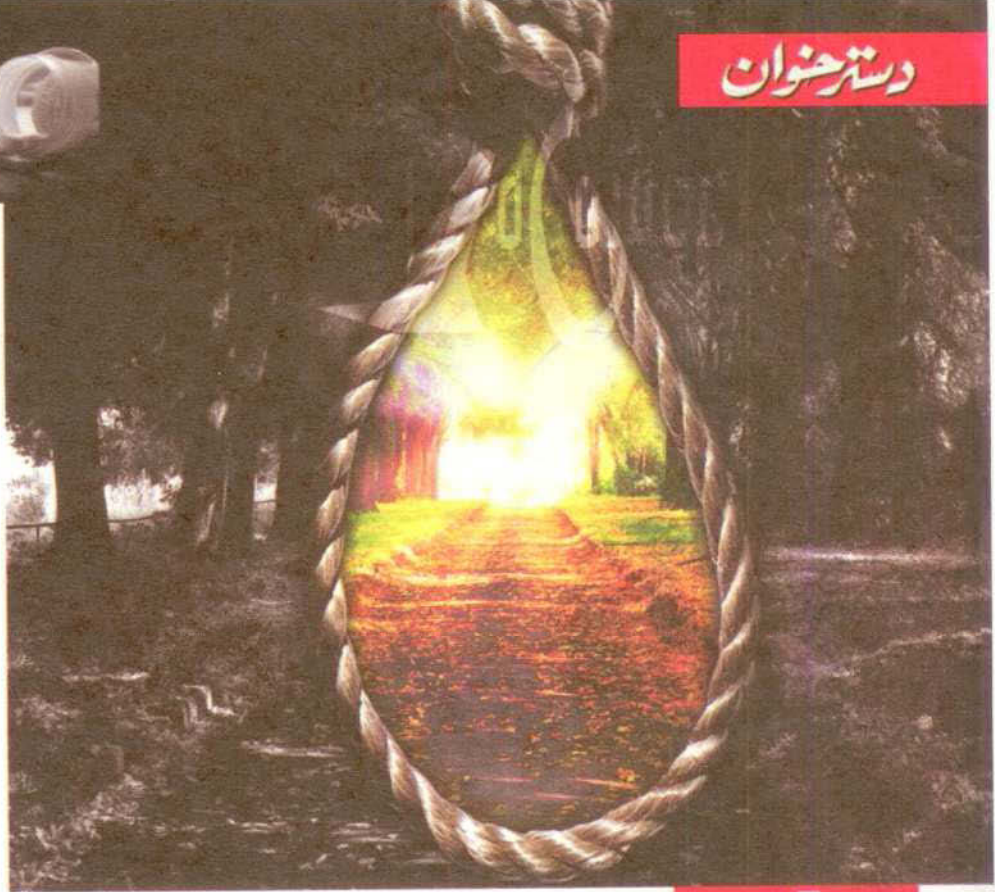
ہذا نیل آرٹ یا نیل پالش سے مزین اپنے خوبصورت سے ناخنوں میں ناک سی جیوہری پہن کر اپنے ہاتھوں کی خوبصورتی بڑھائیں، لیکن خیال رہے کہ جیوہری کا سائز بہت زیادہ بڑا نہ ہو، ورنہ ناخن لگب لگ کر ٹوٹ بھی سکتا ہے۔

کے تحفظ کا حکم دیتے ہوئے تمام افراد معاشرہ کو اس امر کا پابند کیا ہے کہ وہ بہر صورت زندگی کی حفاظت کریں۔ یہی وجہ ہے اسلام نے خودکشی (suicide) کو حرام قرار دیا ہے۔

اسلام کسی انسان کو خود اپنی جان تکف کرنے کی ہرگز اجازت نہیں دیتا۔ زندگی اور موت کا مالک حقیقی اللہ تعالیٰ ہے۔ جس طرح کسی دوسرے شخص کو موت کے کھاتے اتارنا پوری انسانیت کو قتل کرنے کے مترادف قرار دیا گیا ہے، اسی طرح اپنی زندگی کو ختم کرنا یا اسے بلاوجہ تکف کرنا بھی اللہ تعالیٰ کے ہاں ناپسندیدہ فعل ہے۔ ارشادِ باری ہے کہ ”اپنے ہی ہاتھوں خود کو ہلاکت میں نہ ڈالو اور صاحبانِ احسان ہو۔ بے شک اللہ احسان کرنے والوں سے محبت فرماتا ہے۔“ احادیث مبارکہ میں بھی خودکشی کی سخت ممانعت کی گئی ہے۔ احادیث مبارکہ میں حضور تاجدار کائنات صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے خودکشی کے مرتکب شخص کو دہرے عذاب کی وعید سنائی ہے۔ حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ حضور نبی اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا۔ ”جس شخص نے خود کو پہاڑ سے گرا کر ہلاک کیا تو وہ دوزخ میں جائے گا، ہمیشہ اُس میں گرتا رہے گا اور ہمیشہ ہمیشہ وہیں رہے گا اور جس شخص نے زہر کھا کر اپنے آپ کو ختم کیا تو وہ زہر دوزخ میں بھی اُس کے ہاتھ میں ہوگا۔ جسے وہ دوزخ میں کھاتا ہوگا اور ہمیشہ ہمیشہ وہیں رہے گا اور جس شخص نے اپنے آپ کو لوہے کے تنھیار سے قتل کیا تو وہ تنھیار اُس کے ہاتھ میں ہوگا جسے وہ دوزخ کی آگ میں ہمیشہ اپنے پیٹ میں مارتا رہے گا اور ہمیشہ ہمیشہ وہیں رہے گا۔“

حضرت جناب بن عبد اللہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ حضور نبی اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا۔ ”تم سے پہلے لوگوں میں سے ایک آدمی ڈنڈی ہو گیا۔ اُس نے بے قرار ہو کر چھری لی اور اپنا ڈنڈی ہاتھ کاٹ ڈالا۔ جس سے اُس کا اتنا خون بہا کہ وہ مر گیا۔ اللہ تعالیٰ نے فرمایا: ”میرے بندے نے خود فیصلہ کر کے میرے عہم پر سبقت کی ہے لہذا میں نے اس پر جنت حرام کر دی۔“

حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے خودکشی کرنے والے کی نماز جنازہ نہیں پڑھائی۔ خودکشی کس قدر سنگین جرم ہے، اس کا اندازہ حضور رحمت عالم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے اس عمل مبارک سے ہوتا ہے کہ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے سرپا رحمت ہونے کے باوجود خودکشی کرنے والے کی نماز جنازہ نہیں پڑھائی، حالانکہ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ہمیشہ اپنے بدترین دشمنوں کے لیے بھی دعا فرمائی اور جب تک اللہ تعالیٰ کی طرف سے واضح حکم نہیں آ گیا کسی منافق کی نماز جنازہ پڑھانے سے بھی انکار نہیں فرمایا۔ حضرت جابر بن سمرہ رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ ایک شخص نے تیرے ذریعے خودکشی کر لی تو حضور سرور کونین صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا ”میں اس کی نماز جنازہ نہیں پڑھاؤں گا۔“ گویا اسلام نے ہر لحاظ سے واضح کر دیا کہ کسی بھی صورت میں، کسی بھی شخص کو اپنے ہاتھوں زندگی ختم کرنے کا اختیار نہیں ہے۔



اٹھ گیا جہاں سے۔۔

عرصے کے لیے افسردگی کا شکار رہے تھے۔ اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ جو لوگ افسردگی میں مبتلا رہتے ہیں، انہیں اپنا علاج کروانا چاہیے۔ شاید ڈاکٹر انہیں دوا کی دے یا کھانے پینے کے سلسلے میں مشورہ دے۔ ہو سکتا ہے کہ وہ انہیں باقاعدگی سے ورزش کرنے کو کہے کیونکہ اس سے بھی دوامی حالت میں بہتری آتی ہے۔ بہت سے لوگوں کو کسی ڈاکٹر یا ماہر نفسیات سے علاج کروا کر بڑا فائدہ ہوا ہے۔ بعض لوگ ایسے اداروں سے بھی مدد حاصل کرتے ہیں جو نفسیاتی مسائل کو حل کرنے اور خودکشی کی روک تھام کے سلسلے میں کام کرتے ہیں۔ جب کوئی شخص خودکشی کرنے کے بارے میں سوچتا ہے تو اکثر سب سے پہلے اُس کے گھر والوں اور دوستوں کو اس کا اندازہ ہو جاتا ہے۔ اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کا کوئی دوست یا رشتہ دار خودکشی کرنے کا سوچ رہا ہے تو اس کی مدد کریں۔ آپ اُس کی جان بچا سکتے ہیں۔ اس کی باتوں کو دھیان سے سنیں اور اس کے احساسات کو سمجھنے کی کوشش کریں۔ اس کی پریشانی کو مہموں کی خیال نہ کریں۔ اُس سے کہیں کہ وہ کسی ڈاکٹر سے مشورہ لے اور اگر وہ خودکشی کرنے کے قابل نہیں ہے تو اسے ڈاکٹر کے پاس لے جانے کا بندوبست کریں۔

اسلام کیا کہتا ہے؟

خودکشی کیوں حرام ہے؟ خودکشی کے بارے میں اسلامی تعلیمات کا خلاصہ یہ ہے کہ یہ حرام کام ہے اور اس کا مرتکب اللہ تعالیٰ کا نافرمان اور جہنمی ہے۔ سوال یہ ہے کہ اسلام نے اسے اتنا بڑا جرم کیوں قرار دیا۔ درحقیقت انسان کا اپنا جسم اور زندگی اُس کی ذاتی ملکیت اور کسی یقینی صحت کے رکھنے والے نہیں کی گئی، بلکہ اللہ کی عطا کردہ امانت ہے۔ زندگی اللہ تعالیٰ کی ایسی عظیم نعمت ہے جو بقیہ تمام نعمتوں کے لیے اساس کی حیثیت رکھتی ہے۔ اسی لیے اسلام نے جسم و جان

دنیا میں ہر روز تقریباً تین ہزار لوگ خودکشی کرتے ہیں۔ اسے سارے لوگ یہ قدم کیوں اٹھاتے ہیں؟ حالانکہ مذہب اپنے ہاتھوں اپنی جان لینے کی اجازت نہیں دیتا۔ اسلام نے تو اسے صریحاً حرام موت قرار دیا ہے۔ یہ جانتے ہوئے بھی کہ مایوسی گناہ ہے، لوگ پھر بھی موت کو گلے لگا لیتے ہیں۔ دراصل، اکثر ایسا ہوتا ہے کہ جب ایک شخص اپنے مسئلوں سے نشت نہیں پاتا تو وہ سوچنے لگتا ہے کہ خودکشی کرنے سے اسے پریشانیوں سے چھٹکارا مل جائے گا۔ کیا آپ کے ذہن میں بھی ایسا خیال آیا ہے؟ یا اکثر آپ کو ایسا خیال آتا ہے کہ زندگی کے چھیلوں سے جان چھڑائی جائے۔ اگر ایسا ہے تو آپ اپنی صورتحال سے کیسے نشت سکتے ہیں؟

اکیلے بوجھنا نہیں!

یاد رکھیں کہ آج کل زیادہ تر لوگ کسی نہ کسی پریشانی کا سامنا کر رہے ہیں۔ شاید آپ کو لگے کہ آپ کی پریشانی کبھی حل نہیں ہوگی مگر وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ حالات میں اکثر بہتری آ جاتی ہے لیکن جب تک آپ کی پریشانی دور نہیں ہوتی، آپ کیا کر سکتے ہیں؟ کسی مجھدار دوست سے بات کریں یا اپنے قریبی افراد سے بات کریں۔ جب آپ دوسروں کو اپنے احساسات بتاتے ہیں تو آپ کے دل کا بوجھ ہلکا ہو جاتا ہے اور ہو سکتا ہے کہ آپ کو اپنے مسئلوں سے نشتے کا ایک نیا راستہ دکھائی دے۔

آپ اور کیا کر سکتے ہیں؟

دیکھا گیا ہے کہ جو لوگ اپنی جان لیتے ہیں، ان میں سے زیادہ تر کچھ



دسترخوان

ہیز کیئر پروڈکٹس (شیپو، کنڈیشنر، ہیکل، ہیکل، اسپرے وغیرہ) کی مدت استعمال تین سے پانچ سال تک ہے۔

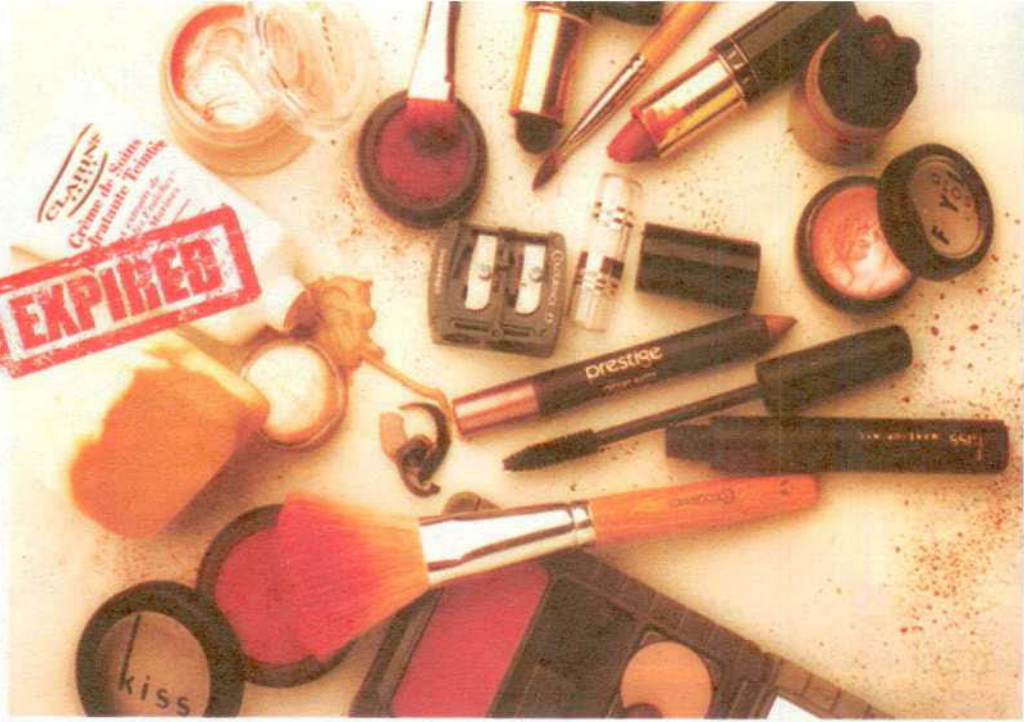
میک اپ کے سامان کی عمر کیسے بڑھائیں؟

ہذا میک اپ کی تقریباً ساری ہی چیزوں کو دھوپ، روشنی اور تیز درجہ حرارت سے محفوظ رکھنا چاہیے۔ اس طرح ان کی حیات لائف بڑھانی جاسکتی ہے۔ پوٹی کیئر کا جو بھی سامان ہو، اسے ایسے کمرے میں رکھیں جو نہتا غنٹا اور تیز روشنی والا نہ ہو۔ ریفریجریٹر بہترین جگہ ہے، جہاں میک اپ کی حیات لائف زیادہ عرصے تک بڑھانی جاسکتی ہے۔

ہذا اگر میک اپ کا سامان پیک ہے اور آپ نے ابھی تک اسے نہیں کھولا ہے تو اسے آپ اور پر بتائی گئی مدت کے بعد بھی مزید تین سے چھ ماہ تک استعمال کر سکتی ہیں۔

ہذا میک اپ کا سامان کبھی کسی اور سے شیئر نہ کریں۔ خاص طور پر ایسی پروڈکٹس جن میں پانی شامل ہو۔ کیونکہ ایسی اشیاء میں جراثیم کے منتقل ہونے کا امکان بہت زیادہ ہوتا ہے۔

ہذا میک اپ برش کی صفائی رکھیں، جتنے بھی برش ہیں انہیں ضرور دھوئیں۔ تاکہ ان پر لگے جراثیم یا بیکٹیریا آپ کی جلد پر منتقل نہ ہوں۔ میک اپ فوم کو ایک ماہ سے زیادہ استعمال نہ کریں، اس سے جلدی تبدیل کر لیں تو اور اچھا ہے۔



میک اپ ہو پرانا تو اسے ہرگز نہ لگانا!

میک اپ کا پرانا سامان خوبصورتی بڑھانے کے بجائے کئی بیماریوں کا سبب بن جاتا ہے۔

کیا آپ میک اپ خرید رہی ہیں، ٹھہریے!

میک اپ کا ناقص سامان آپ کی خوبصورتی بڑھانے کے بجائے اسے مزید ماند کر دے گا، اس سے جلد کی تیارابی بھی لاحق ہو سکتی ہیں۔ اس لیے احتیاط کریں اور ان باتوں کا خیال رکھیں:

ہذا میک اپ کے سامان کو دہریا بنانے کے لیے ان میں ایسے کیمیکل ڈالے جاتے ہیں جو ان کو خراب ہونے سے بچاتے ہیں، لیکن ایک بار کھولنے کے بعد ان کیمیکل کی خصوصیات میں کمی کی آنا شروع ہو جاتی ہے، لہذا ایسی اشیاء جو بازار میں کھلی رکھی گئی ہیں، بالکل مت خریدیں۔ ہمیشہ پیک اشیاء پر اصرار کریں۔

ہذا جس طرح کھانے پینے کی بیگ کی گئی چیزوں پر وقت کا تعین کر دیا جاتا ہے، اس طرح میک اپ میں عام استعمال ہونے والی اشیاء کا تعین نہیں کیا جاتا ہے کہ اسے کب تک استعمال میں لایا جائے۔ اس لیے جب بھی اشیاء خریدیں، اپنے پاس تاریخ نوٹ کر لیں اور کھولنے کے بعد طویل عرصے تک استعمال نہ کریں۔

ہذا جب بھی خریداری کریں اس بات کا تعین کر لیں کہ اس کو پہلے استعمال میں نہیں لایا گیا۔ اکثر خواتین دکان پر ہی اس انداز سے چیک کرتی ہیں کہ ان پر نشانات باقی رہ جاتے ہیں، اس لیے ایسے سٹلم جو دکان میں چیک کرنے کے لیے رکھے گئے ہیں، ان کو مت خریدیں۔

ہذا میک اپ کی اشیاء ہمیشہ معیاری کمپنیوں کی خریدیں، کیونکہ غیر معیاری اور سستی اشیاء جلد کی تیارابیوں کا سبب بنتی ہیں۔

ہذا ایسی فاکٹریوں کی بولس، جس کے کناروں پر گناڑھاساں بنا ہوں اس کو ہرگز مت خریدیں اس سے صاف ظاہر ہوتا ہے کہ اسے یا تو بار بار چیک کیا گیا ہے یا پھر استعمال شدہ ہے۔

پروڈکٹس میں تل شامل ہوتا ہے۔ خراب تل میں بیکٹیریا کی وجہ سے بو اور مزاج پیدا ہو جاتی ہے۔ پیڑو کیمیکل آئل اس وقت اسکن کے لیے بہت خطرناک ہو جاتا ہے جب اس میں بیکٹیریا شامل ہو جائیں۔ کیونکہ یہ بیکٹیریا جلد کے مسام (Pores) کو بند کر دیتے ہیں، اور یوں وہ تل جلد میں جذب نہیں ہو پاتا۔ یوں سمجھ لیں کہ بیکٹیریا جراثیموں پر قبضہ جاتے ہیں اور تل کا راستہ بلاک کر دیتے ہیں۔

اب سوال یہ ہوتا ہے کہ میک اپ کی مصنوعات کی عمر کتنی ہوتی ہے، یعنی یہ کتنے عرصے بعد ایک پائز ہو جاتے ہیں؟

مسکرا کر دو تین ماہ بعد بدل دینا چاہیے۔ آئی لائٹر کو استعمال کے وقت ہر بار شارپ کرنا چاہیے۔ فاکٹری میں زیادہ سے زیادہ چھ ماہ تک قابل استعمال رہتا ہے۔ فاکٹری میں اگلیاں ڈبوں سے پہلے یہ اچھی طرح اطمینان کر لیں کہ آپ کے ہاتھ اچھی طرح دھلے ہوں اور صاف ہیں، کیونکہ ہاتھ صاف نہیں ہوں گے تو یعنی طور پر ان سے بیکٹیریا یا فاکٹری میں منتقل ہوں گے اور وہاں سے آپ کے چہرے پر۔ فاکٹری میں کی اوسط عمر تو دو سے تین ماہ ہے، لیکن اگر صفائی ستھرائی کا خیال رکھا جائے تو یہ چھ ماہ تک چل سکتا ہے۔ فیس میک اپ (لیکونڈ فاکٹری میں اور کیمیش، آئی شیڈ وغیرہ) چھ سے آٹھ ماہ تک استعمال کیے جاسکتے ہیں۔ آئی فیل، اپ فیل، ہل، ہل، ہل اور اپ (اسکن ایک سے دو سال تک قابل استعمال حالت میں رہتے ہیں۔ مونچھ اکر، اسکن کیئر (جمول ڈے کیم، نائٹ کیم اور اسٹی ایجنٹ پروڈکٹس) بھی ایک سے دو سال تک چلتی ہیں۔ برش اور فوم اور اسی طرح کی دوسری چیزوں کی عمر تین سے چار ماہ ہوتی ہے تاہم مدت کا انحصار ان چیزوں کے استعمال پر ہے۔ نیل پاش ایک سال اور پر لیم دو سال سے زیادہ عرصہ گزر جائیں تو استعمال نہیں کرنے چاہئیں۔

تحریر: وہاب ہتول

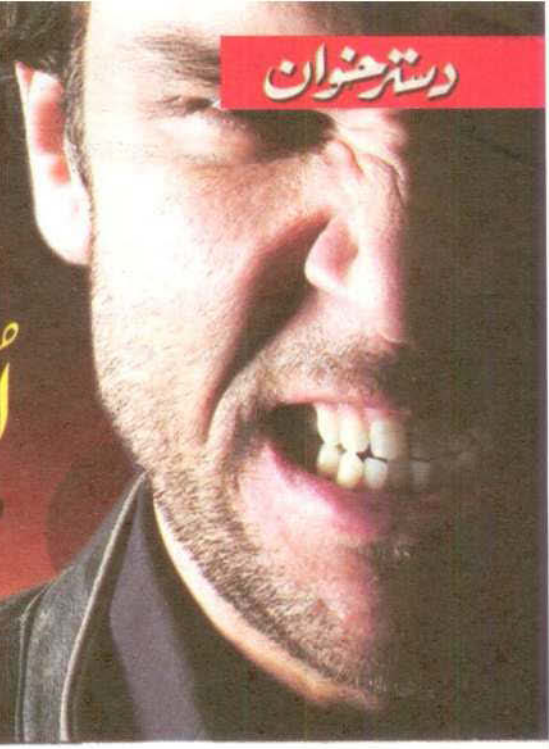
ہماری آج کی زندگی بہت مصروف ہے۔ وقت تیزی سے گزر رہا ہے۔ یوں لگتا ہے جیسے وقت کو پر لگ گئے ہوں۔ میں نے ہفتوں کی طرح گزر رہے ہیں۔ ایسے میں ہمیں پتہ نہیں چلتا ہے کہ ہمارا میک اپ جو ابھی ہم نے آدھا بھی استعمال نہیں کیا، پرانا یا Expired ہو گیا ہے۔ مگر کیا یہ اب بھی قابل استعمال ہے؟ یہ سوال بالکل ایسی ہی ہے جیسے کوئی آپ سے پوچھے کہ کیا خراب دودھ پیا جاسکتا ہے۔ پرانا میک اپ آپ کے لیے کئی مسائل کھڑے کر سکتا ہے، جیسے جلد کی تکلیف، آئیکشون وغیرہ اس کے علاوہ یہ نیکل مہاسوں، جلد پر داغ دھبوں اور آئیکشون سرخ کرنے کا سبب بھی بن سکتا ہے۔ خاص طور پر پرانے مسکارا، لائٹر اور فاکٹریوں تو زیادہ نقصان پہنچاتے ہیں۔

کوئی بھی پروڈکٹ جب ایک پائز ہو جاتی ہے تو اس کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ اس میں شامل اجزاء پہلے جیسے موثر نہیں رہے، یعنی ان میں وہ صلاحیت باقی نہیں رہی جو ایک پائز ہونے کی تاریخ سے پہلے تھی۔ لہذا ایسی پروڈکٹ کا استعمال ترک کر دینا چاہیے کیونکہ وہ ہمارے فائدے کے نقصان کا باعث بنتے ہیں۔ خاص طور پر میک اپ کے معاملے میں تو بہت احتیاط کرنی چاہیے۔ اگر آپ کا میک اپ پرانا ہو کر ایک پائز ہو چکا ہے تو سمجھ لیں کہ اب یہ جراثیم اور بیکٹیریا کا گڑھ بن گیا ہے۔ اگر آپ نے یہ میک اپ استعمال کیا تو یہ جراثیم اور بیکٹیریا آپ کی جلد اور آنکھوں میں اتر سکتے ہیں۔

ماہرین جلد کے مطابق ایک پائز میک اپ کا عام طور پر مطلب یہی لایا جاسکتا ہے کہ اگر آپ نے اسے استعمال کیا تو جلد کو بہت بڑا نقصان پہنچ سکتا ہے۔ اس سے جلد پر ایسی ہو سکتی ہے۔ نتیجے میں دانوں اور گھٹی کی شکایت کا اندیشہ ہوتا ہے۔ یہ شکایت چند روز کے لیے بھی ہو سکتی ہے اور طویل بھی۔ اسکن کیئر کی اکثر



اُف یہ غصیلے لوگ!



ہم غصے سے پاگل کیوں ہونے لگتے ہیں؟ آخر کون سی ایسی چیز ہے جو ہمارے دماغ کو بے قابو کر دیتی ہے؟ ہم غصے میں خود اپنے آپ کو ہی کیوں نقصان پہنچانے کے ذریعے ہوتے ہیں؟ یہ سوالات ہیں جن کا حتمی جواب تو شاید سائنسدانوں کے پاس بھی نہیں ہے، لیکن ماہرین نفسیات اور تحقیق دان اس بات پر متفق ہیں کہ کچھ باتیں پنکھاری کی طرح ہوتی ہیں جو انسان میں غصے کی آگ لگا دیتی ہیں۔ مثال کے طور پر ہمیں اُس وقت غصہ آتا ہے جب ہم کسی وجہ سے چڑ جاتے ہیں یا پریشان ہوتے ہیں، ہمارے ساتھ نا انصافی ہوتی ہے یا ہماری بے عزتی کی جاتی ہے یا پھر جب ہمیں لگتا ہے کہ ہمارے مرتبے کا احترام نہیں کیا جا رہا ہے یا ہماری بدنامی کی جا رہی ہے۔

شہروں میں بڑھتی ہوئی آبادی!

جوں جوں شہروں میں آبادی بڑھ رہی ہے، لوگوں کے مسائل بڑھ رہے ہیں اور ان میں غصہ کرنے کا رجحان بھی بڑھ رہا ہے۔ اس سلسلے میں کراچی کی مثال لیجئے، جو دو کروڑ لوگوں کا شہر ہے۔ یہاں لاکھوں کی تعداد میں گاڑیاں ہیں۔ اُن کا شور ہے اور زیادہ سے زیادہ کمانے کے لیے لوگوں کی دوڑ جاری ہے۔ ایک سروے کے مطابق کراچی کے لوگ ذہنی دباؤ میں سب سے پہلے نمبر پر ہیں، جبکہ وجہ ہے کہ لوگ ٹھک آ کر جلد ہی ایک دوسرے پر پھٹ پڑتے ہیں۔

جن شہروں میں آبادی زیادہ ہوتی ہے، وہاں اور بھی مسائل ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر وہاں ہر وقت شور مچا رہتا ہے، ہوا آلودہ ہوتی ہے، رہائش کا مسئلہ ہوتا ہے، نسلی، لسانی اور صوبائی تعصب کی وجہ سے جھگڑے ہوتے ہیں اور جرائم کی شرح بھی زیادہ ہوتی ہے۔ جوں جوں لوگوں کے

دنیا میں بہت سی ایسی باتیں ہیں جو لوگوں میں غصہ پیدا کرتی ہیں۔ آج کل بہت سے لوگ اس لیے جلدی غصے میں آ جاتے ہیں کیونکہ وہ صرف اپنے بارے میں سوچتے ہیں اور انہیں دوسروں کی پروا نہیں۔ کیونکہ جب خود غرض لوگوں کا بس نہیں چلتا تو انہیں غصہ آ جاتا ہے، لیکن اور بھی بہت سی ایسی وجوہات ہیں جن کی بنا پر لوگوں میں غصہ کرنے کا رجحان بڑھ رہا ہے۔ آئیں ان میں سے کچھ وجوہات پر غور کریں۔

گھر اور ماحول کا اثر!

بچے کی شخصیت کو بنانے میں والدین کا بڑا ہاتھ ہوتا ہے۔ ایک ماہر نفسیات نے کہا کہ بچہ چھوٹی عمر میں ہی اپنے بڑوں سے یہ سیکھ جاتا ہے کہ غصہ کیسے ظاہر کرتے ہیں۔ فرض کریں کہ بچے کی پرورش ایسے ماحول میں ہوتی ہے جہاں چھوٹی چھوٹی بات پر غصے میں آ پے سے باہر ہونا معمول کی بات ہے۔ ایسی صورت میں بچہ یہ سیکھتا ہے کہ جب مشکل کھڑی ہو تو غصہ کرو۔ آپ

”جب ایک شخص کسی بھی طرح کی نا انصافی کا شکار ہوتا ہے تو اس کا حوصلہ ٹوٹ سکتا ہے اور اُس کے دل کو بڑی ٹھیس لگ سکتی ہے۔ جب نا انصافی کی بھرمار ہو اور امید کی کوئی کرن نظر نہ آئے تو لوگ غصہ میں کھولنے لگتے ہیں۔“

مسئلے بڑھتے ہیں، ان کی پریشانیاں بڑھتی ہیں، ان کو غصہ آتا ہے اور وہ آپ سے باہر ہو جاتے ہیں۔

تعصب اور نا انصافی کی بھرمار!

فرض کریں کہ آپ دوسرے کھلاڑیوں کے ساتھ ایک دوڑ میں حصہ لینے کے لئے کھڑے ہیں اور صرف آپ سے کہا جاتا ہے کہ آپ کو پاؤں میں زنجیر باندھ کر بھاگنا ہوگا۔ بلاشبہ آپ کو غصہ آئے گا کیونکہ یہ سراسر نا انصافی ہے۔ لاکھوں لوگوں کو زندگی کی دوڑ میں کچھ ایسی ہی صورتحال کا سامنا ہے کیونکہ ان سے تعصب برتا جاتا ہے۔ مثال کے طور پر انہیں اپنے رنگ، نسل، مذہب وغیرہ کی وجہ سے اچھی نوکریاں نہیں ملتیں، اچھے اسکولوں میں داخلہ نہیں ملتا اور زندگی کی بنیادی ضروریات پوری نہیں ہوتیں۔ ایسی نا انصافی پر انہیں بہت غصہ آتا ہے۔

جب ایک شخص کسی بھی طرح کی نا انصافی کا شکار ہوتا ہے تو اس کا حوصلہ ٹوٹ سکتا ہے اور اُس کے دل کو بڑی ٹھیس لگ سکتی ہے۔ انہوں کی بات ہے کہ ہم میں سے زیادہ تر کو کبھی زندگی نا انصافی کا کڑوا ٹھونٹ چھنا پڑا ہوگا۔ جب نا انصافی کی بھرمار ہو اور امید کی کوئی کرن نظر نہ آئے تو لوگ غصہ میں کھولنے لگتے ہیں۔

ٹی وی، ویڈیو گیمز اور انٹرنیٹ کا اثر!

اس بات پر سمجھو جانئے کہ جیسے جیسے ہیں کہ ٹی وی،



جانے کے قابل ہوتی ہیں۔ ایسے لوگوں کے ساتھ محبت اور مہربانی سے پیش آئیں۔ یاد رکھیں اصل کرنے کے لئے یہ ضروری ہے کہ ہم عاجزی ظاہر کریں۔ مسئلے کو سمجھنے کی کوشش کریں: صبر سے کام لیں اور محبت سے پیش آئیں۔ یقیناً دوسروں کے ساتھ اس اور صلح سے رہنے کا بڑا فائدہ ہے۔

مجھے غصہ کیوں آتا ہے؟

ہماری آرام دہ زندگی ہمیں نازک مزاج بنا رہی ہے، جو ہمیں نسبتاً معمولی اور چھوٹے واقعات کے بارے میں جلد ہی غصے کی طرف لے جاتی ہے۔ ایک ماہر نفسیات کا دعویٰ ہے کہ جدید طرز زندگی جہاں ہماری بنیادی ضرورتوں کو پورا کرنے میں کامیاب ہوئی ہے، وہیں بدلے میں ہمیں بے صبر، بھڑکایا اور غصیلدگی بنا رہی ہے۔

برطانیہ میں انکا سٹائر سے تعلق رکھنے والی نفسیات کی پروفیسر سٹیڈی مان کہتی ہیں کہ چارہمیت جو کبھی ہماری بقاء کے لیے ضروری تھی، اس کا ہمارے دماغ کے ساتھ آج بھی مربوط وجود ہے جو کبھی کبھی ناپائیدار بن جاتا ہے، جب کہ بعض اوقات اس کی کوئی بے موجودگی نہیں ہوتی۔ ان کے خیال میں کبھی انسان کی توانائیاں سرپرست قائم رکھنے اور خوراک کی فراہمی کی کوششوں تک مرکوز ہوا کرتی تھیں۔ لیکن آکسیجن صدی کے ترقی یافتہ ملکوں میں لوگوں کی بنیادی ضرورتوں کا پیمانہ بدل گیا تھیقات نے انسان کو اندھی دوڑ میں مبتلا کر دیا ہے، جس میں ہم اکثر ایک دوسرے سے ٹکراتے ہیں۔ جدید طرز زندگی کی عادت نے ہماری توقعات اس قدر بڑھادی ہیں کہ کمال کی حد سے کچھ کم ہمیں پسندی نہیں آتا، جس پر اکثر ہم کسی بچے کی مانند وہل غلظت ظاہر کرتے ہیں۔

ڈاکٹر مان کا نظریہ ہے کہ غصہ انسانی جبلت کا حصہ ہے، جو خصوصاً حالات میں ابھرتا ہے۔ جب انسانی جذبات کسی چیز کو حاصل کرنے کے لیے جھل رہے ہوں مثلاً: بھوک کے وقت چڑچڑاہونا اور غصہ میں آنا۔ ڈاکٹر مان کہتی ہیں کہ غصے کی حالت میں لال بھونکا ہونا یا آپے سے باہر ہونا ایسی کیفیت تھی، جس سے ہمارے باپ دادا کو زندہ رہنے میں مدد ملی، کیونکہ خوراک کے چوری ہونے یا دشمن کا انھیں جان سے مارنے کی کوشش کی صورت میں، ان کے پاس اپنے بچوں کے لیے خطرناک تیار رکھانے اور دھاڑنے کے سوا کوئی چارہ نہیں ہوتا تھا۔

ڈاکٹر مان کے مطابق: آج ہماری بنیادی ضرورتیں تو پوری ہو رہی ہیں، لیکن ساتھ ہی، ہماری توقعات بھی بے لگام ہوتی جا رہی ہیں اور غصہ بڑھتا جا رہا ہے۔ یہ غصہ ہمیں معمولی باتوں پر بے رحم درد عمل کی طرف راغب کر سکتا ہے، مثلاً: روڈ پر ہونے والے واقعات اور چھوٹی چھوٹی باتوں مثلاً: ریسٹوران میں کھانا گرم نہ ملنے پر بھی ہمیں بھڑکا سکتا ہے، جبکہ بعض حالات اس غصہ کو بڑھانے میں کسی ایجنٹ کا کام سرانجام دیتے ہیں، جن میں غیر حقیقی توقعات ضرورت سے زیادہ بڑھادی جاتی ہے۔ جب ہمیں ہر چیز اپنی توقع کے عین مطابق نہیں ملتی تو ہم کسی بچے کی طرح ہی غور دیکھنے لگتے ہیں۔

ڈاکٹر مان نے ایک سادہ سی تجویز پیش کرتے ہوئے کہا کہ ہمیں اپنے غصے پر قابو پانے کے لیے خود سے بار بار یہ سوال کرنا ہوگا کہ آیا یہ واقعہ ہماری زندگی کی بقاء کے لیے کوئی دھمکی ہے؟ اور اگر ایسا نہیں ہے تو ہمیں اپنے غصے کو لگام ڈال لینی چاہیے اور دھیر دھیر والا رویہ اختیار کرنا چاہیے، کیونکہ اس میں ہم سب کی بھجری ہے۔

کیسے؟ یہ ہم آپ کو بتاتے ہیں:

دوسروں کے ساتھ صلح کرنا کیسے!

ہم سب کی شخصیت ایک دوسرے سے مختلف ہے اس لیے لوگوں میں اکثر اختلافات ہوجاتے ہیں۔ لیکن اگر ہماری کسی سے ان بن ہو جائے تو ہم اس سے صلح کیسے کر سکتے ہیں، اس کے لیے تین طریقوں پر عمل کریں۔

دوسرے کی غلطی کو نظر انداز کریں!

اگر کسی کو دوسرے سے شکایت ہو تو اسے برداشت کرے اور ایک دوسرے کے قصور معاف کرے، کیونکہ معاف کرنے والا انتقام لینے والے سے زیادہ بہادر ہے۔ لیکن یہ مشکل کیوں ہو جاتا ہے؟ ہو سکتا ہے کہ آپ کی شکایت جائز ہو اور اس لیے آپ سوچیں کہ میں آئندہ اس شخص سے کبھی بات نہیں کروں گا۔ شاید آپ یہ بھی سوچیں کہ غلطی اس کی ہے، لہذا اسے ہی معافی مانگنی چاہیے۔ لیکن شاید اس شخص کو پتہ بھی نہ ہو کہ اس نے آپ کو دل دکھایا ہے یا شاید وہ سوچ رہا ہو کہ غلطی آپ کی ہے۔ ایسی صورت میں تو مسئلہ جو کون ہی رہے گا۔

آپ کیا کر سکتے ہیں؟

اگر مسئلہ زیادہ بڑا نہ ہو تو دوسروں کی غلطیوں کو نظر انداز کر دیں۔ اگر ہم یہ سمجھنے کی کوشش کریں کہ ایک بات کیوں کہی یا یہ کام کیوں کیا تو ہم اپنے غصے پر قابو رکھ سکیں گے۔ اس لئے خود سے پوچھیں کہ کیا وہ شخص تھا، کیا وہ تیار تھا یا پریشان تھا؟ جب آپ دوسروں کے احساسات اور ان کے حالات کو سمجھنے کی کوشش کریں گے تو آپ کے لیے اپنے غصے پر قابو پانا اور ان کی غلطی کو نظر انداز کرنا آسان ہو جائے گا۔

تاخیر مت کریں!

مسئلے کو لٹکا کر نہ رکھیں۔ ایسا کرنے سے یہ مزید بگڑ سکتا ہے۔ جو آج کرنا ہے، وہ آج بلکہ ابھی کر ڈالیں۔

سوچ سمجھ کر بات کریں!

یہ مت دیکھیں کہ کون صحیح ہے اور کون غلط۔ جب آپ کسی شخص سے بات کرتے ہیں تو آپ کا مقصد یہ ہونا چاہیے کہ آپ اس سے صلح کریں نہ کہ خود کو صحیح ثابت کریں۔ اس پر الزام نہ لگائیں۔ مثال کے طور پر یہ نہ کہیں کہ آپ نے یہ کیوں کہا؟ اس کے بجائے یہ کہیں کہ مجھے بہت دکھ ہوا جب آپ نے یہ بات کی۔

صبر سے کام لیں!

یاد رکھیں برائی کے عوض کسی سے برائی نہ کرو۔ یہ بھی آپ کو مشکل لگ سکتا ہے کیونکہ ہو سکتا ہے کہ آپ نے اس شخص سے صلح کرنے کی کوشش کی ہو لیکن وہ راضی نہ ہوا ہو۔ ایسی صورت میں شاید آپ اس سے صلح کرنے کی کوشش چھوڑ دیں۔

ہر شخص کا مزاج دوسرے سے مختلف ہوتا ہے اور شخصیت میں پختگی بھی ایک ایسی چیز نہیں ہوتی۔ کچھ لوگوں کو اپنا غصہ ٹھنڈا کرنے میں زیادہ وقت لگتا ہے اور بعض کو ایسی خوبیاں پیدا کرنے میں دیر لگتی ہے جو سراسر

دیئے ہوئے میز اور انتہیت پر دکھائے جانے والے ظلم و تشدد کا بچوں پر کیسا اثر پڑتا ہے۔ ماہرین یہ بات مانتے ہیں کہ ایسی افراد جو بار بار ظلم و تشدد کے مناظر دیکھتے ہیں، ان کی نظر میں ظلم کرنا جائز ہو جاتا ہے۔ وہ تشدد کو بڑا خیال نہیں کرتے اور ان میں رحم کا احساس کم ہی ہوتا ہے۔ سچ ہے کہ زیادہ تر نوجوان جو روزانہ ظلم و تشدد کے مناظر دیکھتے ہیں، وہ بڑے ہو کر خطرناک مجرم نہیں بنتے۔ لیکن چونکہ فی وی، فلموں، ویڈیو گیمز وغیرہ میں یہ درس دیا جاتا ہے کہ مشکلات سے نمٹنے کے لیے غصہ اور مارپیٹ کرنا جائز ہے اس لیے ایک ایسی نسل پروان چڑھ رہی ہے جو جسے غصہ ہو گئی ہے اور ظلم و تشدد کو بڑا خیال نہیں کرتی۔

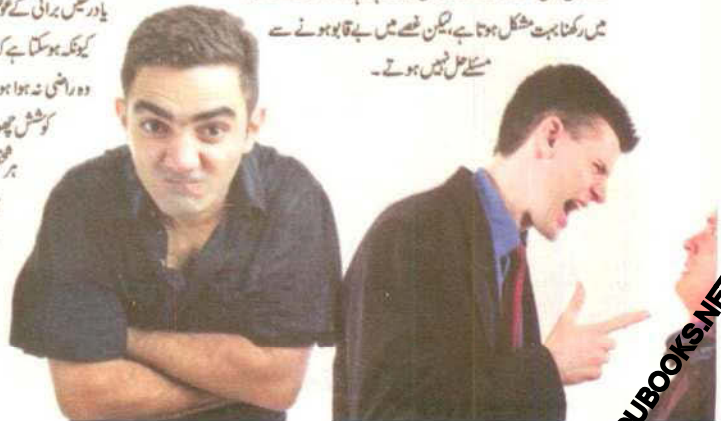


اپنے آپ پر غور کریں۔ کیا آپ غصیلے ہیں؟ ایمان داری سے اپنا جائزہ لیں

☆ کیا آپ کو اس وقت غصہ آ جاتا ہے جب آپ کو اپنی باری کا انتظار کرنا پڑتا ہے؟
☆ کیا آپ کو اپنے ساتھی کارکنوں کے ساتھ بحث و مکرار کرتے ہیں؟
☆ کیا آپ وقتاً فوقتاً سوئیں پاتے کیونکہ آپ ان باتوں کے بارے میں سوچتے رہتے ہیں جن کی وجہ سے آپ کو دن کے دوران غصہ آیا تھا؟
☆ کیا آپ دوسروں کو معاف نہیں کر پاتے؟
☆ کیا آپ بات بات پر جذباتی ہو جاتے ہیں؟
☆ کیا آپ کو اکثر غصے کے دورے پڑتے ہیں اور بعد میں شرمندگی اور پچھتاوا محسوس ہوتا ہے؟
اگر ان سوالوں میں زیادہ تر کا جواب ہاں میں ہے تو مان لیجئے کہ آپ کو اپنے رویے میں اصلاح کی ضرورت ہے۔

غصہ کرنے کی عادت پر قابو پائیں!

واقعی لوگوں کو زندگی میں بڑی مشکلات اور مسائل کا سامنا ہے اور اس وجہ سے ان میں غصہ کرنے کا رجحان بڑھ رہا ہے۔ مانا کہ غصے کو قابو میں رکھنا بہت مشکل ہوتا ہے، لیکن غصے میں بے قابو ہونے سے مسئلے حل نہیں ہوتے۔



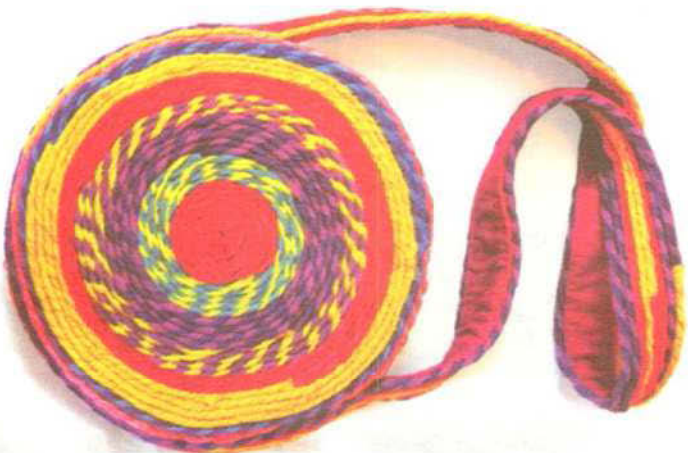


کترن آرٹ (Katran Art)

نہیں ہے چیز نکمی، کوئی زمانے میں!

اس دنیا میں کوئی بھی چیز فالتو، بے کار یا ناکارہ نہیں ہے۔ اکثر اوقات اُن چیزوں سے بھی نہایت بہترین، خوبصورت اور کارآمد اشیاء بنائی جاسکتی ہیں، جنہیں ہم بظاہر بے کار سمجھ کر پھینک دیتے ہیں۔ مثال کے طور پر پرانے اخبارات اور ردی کاغذ سے کاغذی لفافے بنائے جاتے ہیں، پرانے کپڑے کے ٹکڑوں سے رتی اور پرانی جھڑ سے بیگز وغیرہ بنائے جاسکتے ہیں، جو ایک بالکل نئے آرٹ کی شکل میں ہمارے استعمال کے لیے نہایت موزوں رہتے ہیں۔

اب کپڑے کی فالتو کٹڑوں کو سی لے لیں۔ چند کارنگروں نے ان ہی کٹڑوں کی مدد سے ایسا شاہکار فرنیچر اور دیگر آرائشی سامان تیار کیا ہے کہ جنہیں دیکھ کر آنکھیں دگ رہ جائیں۔ یہ فرنیچر اور دیگر آرائشی سامان نہ صرف پائیدار اور مشہور ہوتے ہیں بلکہ اپنی خوبصورتی، دلکشی اور رنگینی کے باعث پورے کمرے کو چار چاند لگا دیتے ہیں۔



دسترخوان

چیزز



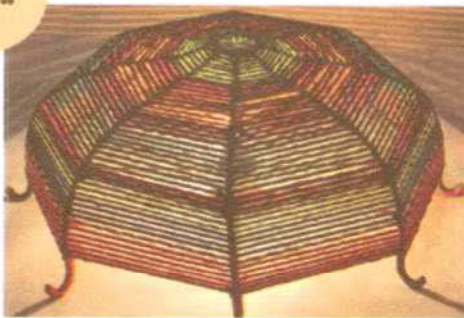
مبیل



کشنز



یسپس



سرد

کیوں ہوتا ہے؟

تحریر: وانہیہ بتول

سررد کی کئی اقسام ہیں جن میں سے ایک آدھے سر کا درد ہے، جسے درد شقیقہ یا میگنیرین بھی کہتے ہیں۔ سرردوں کی نسبت خواتین اس کا زیادہ شکار ہوتی ہیں۔ یہ نیک ایک شروع ہوتا ہے پھر تیزی سے اس میں شدت آ جاتی ہے اور مریض کا سر پھینٹنے لگتا ہے۔ سررد سے بچنے کے لیے اس کی وجوہات جاننا بہت ضروری ہیں۔ اگر وجوہات کا پتہ چل جائے تو بہت حد تک اس درد کے حملے کو روکا جاسکتا ہے۔ مختلف لوگوں میں سررد کی وجہ مختلف ہوتی ہے۔ عام وجوہات یہ ہیں۔

مختلف لوگوں میں سررد کی وجوہات مختلف ہوتی ہے، لیکن وجہ معلوم کر کے اس درد کے حملے سے بچا جاسکتا ہے۔



ورزش سے سررد ہوتا ہے!

سخت اور تھکا دینے والی ورزش کبھی کبھی سررد کی وجہ بن جاتی ہے۔ یہ شکایت اُن لوگوں کو ہونے کا امکان زیادہ ہوتا ہے جو اکثر سررد میں مبتلا رہتے ہیں۔ ایسے افراد کو چاہیے کہ وہ ورزش میں اعتدال لائیں اور غیر ضروری مشقت کے بجائے ہلکی چھلکی ورزش کریں۔

غلط انداز نشست سے سررد ہوتا ہے!

کام کے دوران غلط انداز سے بیٹھنا بھی ٹھیک نہیں۔ اس سے بھی سررد ہو سکتا ہے۔

مثال کے طور پر کندھے جھکا کر بیٹھنا، ایسی کرسی پر بیٹھنا جس کی پشت پیچھے کی طرف جھکی ہوئی نہ ہو ایسے کپیر مائٹر کے سامنے بیٹھنا جو بہت نیچے یا بہت اوپر ہوں تو کان اور کاندھے کے



تیز خوشبو سے سررد ہوتا ہے!

تیز خوشبو۔۔ چاہے کتنی ہی اچھی کیوں نہ ہو، سر میں درد کر سکتی ہے۔ اب ایسا کیوں ہوتا ہے یہ تو طبی ماہرین ابھی ٹھیک سے پتہ نہیں کر سکے تاہم اتنا ضرور معلوم ہو سکا ہے کہ خوشبو ہمارے اعصابی نظام پر اثر انداز ہوتی ہے۔ پینٹ، پرفیوم اور بعض اقسام کے پھولوں کی تیز خوشبو بعض لوگوں میں سررد کی وجہ بن سکتی ہے۔

بالوں کو بانٹنے سے سررد ہوتا ہے!

آپ بال کس طرح بانٹتی ہے، سررد سے بچنے کے لیے یہ جاننا ضروری ہے۔ مشبوطی سے بانٹنے سے بالوں کی جڑیں کھنچاؤ کا شکار ہوتی ہیں اور اس سے سررد کی شکایت ہو سکتی ہے۔ میجر بیئرز، پٹیا اور ٹائٹ فٹ ہونے والے ہیٹ بھی سررد کے ذمہ دار بنتے ہیں۔ اگر کبھی آپ کے ساتھ ایسا مسئلہ تو بالوں کو فوراً ڈھیلا چھوڑ دیجئے، سررد کچھ ہی دیر میں غائب ہو جائے گا۔



موسم میں تبدیلی سے سررد ہوتا ہے!

درجہ حرارت میں تبدیلی سررد کا سبب بن سکتی ہے۔ چاہے موسم گرم ہو یا شروع ہو یا سرد ہوا میں چلنے لگیں۔ یہ تبدیلی آپ کے سر میں درد کی وجہ بن سکتی ہے۔ گرم اور شدید دھوپ والا دن اور بارش یا ہوا کے دباؤ میں اضافہ بھی سررد کا باعث ہوتا ہے۔ موسم کو تو آپ اپنے حساب سے تبدیل نہیں کر سکتے، مگر احتیاط آپ کے اختیار میں ہے۔ تیز دھوپ میں سر ڈھانپ کر اور گہرے رنگ کے کپڑے پہن کر باہر نکلیں۔ سرد موسم میں جسم خصوصاً سر اور کانوں کو ہوا سے بچائیں۔ بارش میں بھیگنے کے بعد جسم کو اچھی طرح خشک کر لیں۔ اس طرح آپ سررد سے بہت حد تک محفوظ رہ سکتی ہیں۔



استعمال کیا جاتا ہے لیکن کافی کا بہت زیادہ استعمال سردی کی وجہ بنتا ہے اور اگر کافی کا استعمال بالکل ترک کر دیا جائے تو سردی کی شکایت اور بڑھ جاتی ہے۔

سردی کا علاج: وجوہات پیچیدگی

اگر آپ نے اپنے سردی کی عام وجوہات کا پتہ چلا لیا تو آپ اس تکلیف کو شروع ہونے سے پہلے ہی روک سکتی ہیں۔ اس کا ایک آسان سا طریقہ ہے کہ ایک ڈائری بنائیں اور اس میں اپنی روزانہ کی خوراک، وقتی دباؤ والے کام، موسم کی تبدیلی اور جسمانی محنت کے کام کی تفصیل لکھیں۔ جب کبھی بھی سر میں درد ہو تو نوٹ کریں کہ یہ کب شروع ہوا اور کب ختم ہوا۔ اس سے یہ جاننے میں مدد ملے گی کہ آپ کے سردی کی وجہ کیا ہے، خوراک، کوئی کام، موسم کی تبدیلی یا پھر کچھ اور۔ وجہ پتہ چل جائے تو اس سے محفوظ رہنے کی کوشش کریں۔ سردی سے نجات مل جائے گی۔

دیتی ہیں تو آپ کو بھوک کا احساس ہونے سے پہلے ہی سردی شروع ہونے لگتا ہے، کیوں کہ خالی پیٹ سے خون میں شوگر کی مقدار میں تیزی سے کمی ہونے لگتی ہے۔ لیکن اس کا یہ مطلب نہیں کہ خالی پیٹ کا سردی بھگانے کے لئے آپ کوئی میٹھی چیز کھانا شروع کریں۔ کیونکہ ٹھنڈا کھانے سے آپ کا بلڈ شوگر ایک دم تیزی سے اتر جائے گا مگر کچھ ہی دیر میں تیزی سے نیچے چلے جائے گا۔ اس لیے سردی سے محفوظ رہنے کا بہتر طریقہ ہے کہ کسی وقت کا کھانا بھی ترک نہ کیا جائے۔



درمیان پھنسا کر کافی دیر بات کرنا۔۔۔ یہ تمام وجوہات سردی کی طرف لے جاتی ہیں، انہماں سے بچنے کی کوشش کرنی چاہیے۔

ڈاکٹر سے کب رجوع کریں!

ایسا سردی جو معمول سے شدید ہو یا اس کا دورانیہ معمول سے زیادہ ہو یا ایک دو دن تک مسلسل جاری رہے تو ایسی صورت میں چیک اپ کے لئے ڈاکٹر کے پاس ضرور جانا چاہیے۔ اگر سردی کی وجہ کوئی نئی ہے تو یہ ڈاکٹر کو ضرور بتائیں۔ درد کے ساتھ دیگر علامات مثلاً: بخار، چکر آنا، گھبراہٹ یا ایسی ہی کوئی دوسری علامت بھی ظاہر ہو تو ڈاکٹر کو اس سے آگاہ کریں۔

سگریٹ نوشی سے سردی ہوتا ہے!

سگریٹ سردی کی ایک معروف وجہ ہے۔ اس سے پینے والا ہی نہیں بلکہ اس کے دھوئیں سے متاثر ہونے والا شخص بھی اس درد میں مبتلا ہو سکتا ہے، ایسے لوگ عام طور پر آدھے سر کے درد کی شکایت کرتے نظر آتے ہیں۔ سبب یہ ہے کہ سگریٹ کے دھوئیں میں موجود کوئینین دماغ کو خون پہنچانے والی شریانوں کو سکڑ کر تنگ کر دیتی ہے۔ لہذا وہ افراد جو اکثر سردی کی شکایت کرتے ہیں انہیں سگریٹ نوشی کی عادت فوراً ترک کر دینی چاہیے، اور ایسی جگہ سے دور رہنا چاہیے، جہاں سگریٹ کا دھواں موجود ہو۔



پرانا پیاز کھانے سے سردی ہوتا ہے!

پیاز پختا پرانا ہوگا سردی کا امکان اتنا ہی زیادہ ہوگا۔ اس کی وجہ پیاز میں موجود ایک مادہ ٹائرامین (Tyramine) ہے۔ پیاز پختا پرانا ہوگا اس میں ٹائرامین کی مقدار اتنی ہی زیادہ ہوگی۔ تازہ پیاز کھائیں اور خود کو سردی سے بچائیں۔



کیٹینین سے سردی ہوتا ہے!

سردی کے حوالے سے یہ کہا جاسکتا ہے کہ کیٹینین فاکہہ مند بھی ہے اور نقصان دہ بھی۔ مثال کے طور پر سردی کی بہت سے ادویات میں کیٹینین کا

کھانا چھوڑنے سے سردی ہوتا ہے!

بھوک کی وجہ سے ہونے والا سردی ہونا واضح نہیں ہوتا۔ جب آپ کسی ایک وقت کھانا چھوڑ





بدن تھکن سے ہے چور چور!۔۔۔!

تھکاوٹ کی بنیادی وجہ ہمارا غلط طرز زندگی ہے۔

پر پینے ہیں کہ طلب اور طالبات تھکتے نہیں بلکہ چھٹی کے بعد مصروفیات پر غور و فکر کرنے لگتے ہیں اور انہیں پھر اپنی موجودہ حالت پور لگنے لگتی ہے اور وہ خود کو تھکا ہوا محسوس کرتے ہیں۔ یہی بات دفاتر میں کام کرنے والے خواتین و حضرات پر بھی صادق آتی ہے۔ ماہرین اس کیفیت کو چھوٹی تھکاوٹ کا نام دیتے ہیں۔

جسمانی تھکاوٹ

جب سخت اور محنت مشقت والا کام بغیر کسی وقفے کے مسلسل کیا جائے تو جسم کے اعضاء کے کام کرنے کی صلاحیت میں کمی آنے لگتی ہے اور ہم تھکاوٹ محسوس کرتے ہیں۔

ذہنی تھکاوٹ

دراصل ذہنی تھکاوٹ کا براہ راست اثر ہمارے اعصابی نظام پر پڑتا ہے، جس سے ذہنی تھکاوٹ جسمانی تھکاوٹ میں بدل جاتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ طلباء اور دفاتر میں کام کرنے والے افراد اپنی پر کچھ دیر آرام ضرور کرتے ہیں تاکہ تازہ دم ہو کر اپنی ذمہ داریاں زیادہ بہتر طریقے سے انجام دیں سکیں، تاہم ذہنی تھکاوٹ کے بارے میں یہ بات ذہن میں رکھنی چاہیے کہ وہ جب ہوتی ہے جب ایک کام مسلسل کیا جائے اور وہ بھی بغیر آرام کیے۔

جموٹی تھکاوٹ

شعبہ تعلیم سے وابستہ خواتین و حضرات جانتے ہیں کہ جیسے جیسے چھٹی کا وقت قریب آتا ہے، وہ طلبوں کی استعداد کار میں فرق آجاتا ہے اور وہ تھکے تھکے نظر آتے ہیں، عموماً یہی سمجھا جاتا ہے کہ وہ تھک گئے ہیں لیکن ماہرین تجربات کے بعد اس نتیجے

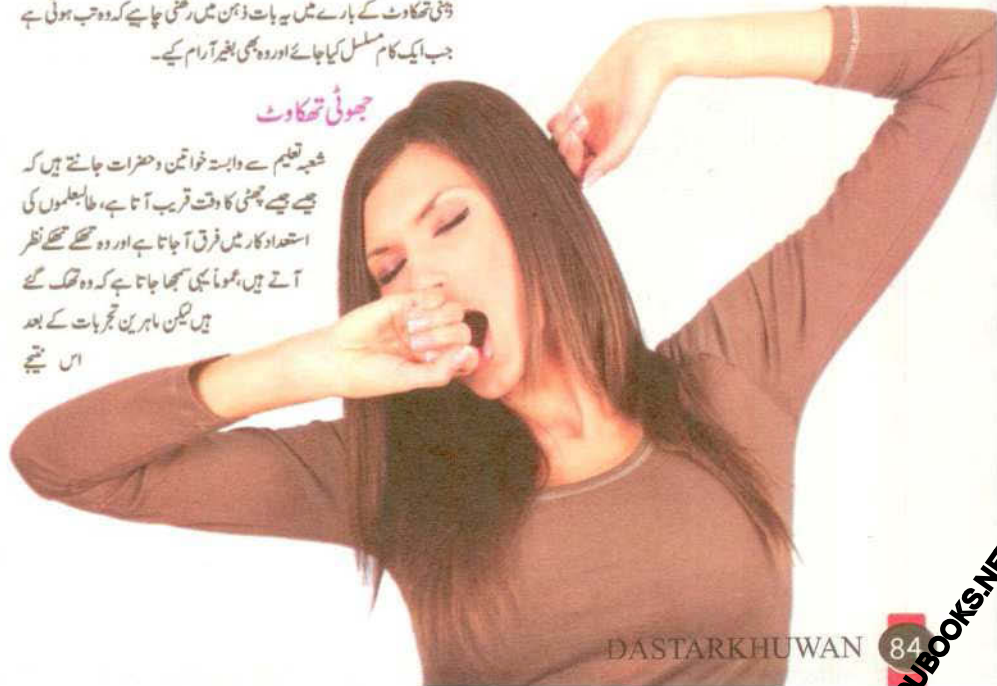
اس سے بچنے کے لیے کیا کرنا چاہیے؟

غذائی کمی!

جو کچھ ہم کھاتے ہیں، وہ ہمارے خون میں جذب ہو جاتا ہے جس سے دوران خون کے ذریعے جسم کے تمام حصوں کو غذائی توانائی ملتی ہے۔ ہماری تمام حرکات و سکنات اسی توانائی کی سربراہی میں ہوتی ہیں۔ کبھی کبھار اعضاء کے خلیوں میں یہ توانائی معقول تعداد میں جمع ہوتی رہتی ہے، جب دماغ کسی عضو کو کام کرنے کی حسی تحریک دے تو وہ فوراً اپنی سرگرمی شروع کر دیتا ہے، یوں اس کے پاس محفوظ توانائی خرچ ہونے لگتی ہے۔ جب ساری توانائی استعمال ہونے لگے تو وہ عضو تھکاوٹ کے اشارے دینے لگتا ہے اور دماغ کو یہ سمجھنے میں دیر نہیں لگتی کہ اس عضو کو کچھ دیر آرام کر کے توانائی جمع کرنے کا موقع دیا جائے تاکہ وہ سر تسلیم خم رکھے۔ بصورت دیگر وہ عضو بناوٹ کے کام کرنے سے انکار بھی کر سکتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ کوئی شخص جب کھیلتے کھیلتے تھک جائے تو کچھ دیر لگتا بند کر کے کھانے پینے کو دہاتا یا سہلاتا ہے یا پیدل چلنے والا تھک کر بیٹھ جائے تو اپنے پاؤں اور ٹانگوں کو آرام دیتا ہے اور کچھ کھائے پینے بغیر بھی وہ سفر کرنے کے قابل ہو جاتا ہے۔

دیہی علاقوں میں آج بھی اس کہات پر عمل کیا جاتا ہے کہ صبح کا ناشتہ بادشاہ، دوپہر کا کھانا شہزادے اور رات کا کھانا مطلق کی طرح کھانا چاہیے۔ اگر انسان رات کو بلا کھانا کھائے، معمول کے مطابق سوئے اور اسے کوئی بیماری بھی نہ ہو تو یقیناً صبح اسے بھوک لگے گی اور بہت زیادہ مشقت کرنے کے باوجود انہیں تھکاوٹ نہیں ہوگی۔

تھکاوٹ ہر ایک کو ہوتی ہے اور ہم تو پھر انسان ہیں، شہینیں بھی تھکتی ہیں۔ جی تو انہیں آرام دیا جاتا ہے۔ دنیا کی کوئی بھی چیز جب اپنی قوت خرچ کرے گی تو لازمی اسے اپنی طاقت دوبارہ حاصل کرنے کے لیے کچھ نہ کچھ اقدامات درکار ہوں گے۔ جب ہمارے اعضاء تھک جاتے ہیں تو نتیجے میں وہ ہماری تابعداری سے انکار کر دیتے ہیں۔ سوال یہ ہے کہ یہ بناوٹ کیوں ہوتی ہے؟ اور ہمیں اس بناوٹ پر قابو پانے کے لیے کیا کرنا چاہیے؟ یقیناً وہی کچھ جس سے ہمارا جسم اور ہمارے اعضاء دوبارہ ہماری تابعداری کرنے میں کوئی پریشانی اور مشکل محسوس نہ کریں۔ اس کے لیے پھر ہمیں آرام جیسی چیز سے مدد طلب کرنا پڑتی ہے اور اگر خداخواستہ یہ کلمہ بروقت نہ پہنچے تو تھکاوٹ کے ساتھ ہم پر بیماری بھی حملہ آور ہو جاتی ہے۔ جسکن ہمارے جسم پر کئی طرح سے اثر انداز ہوتی ہے، اس سے بچنے کے لیے ہمیں اس کی اقسام کا جائزہ لینا ہوگا تاکہ مناسب لائحہ عمل اختیار کر سکیں۔ یوں تو تھکاوٹ کی کئی وجہ ہو سکتی ہیں لیکن عموماً اس کی تین بڑی وجوہات ہیں۔

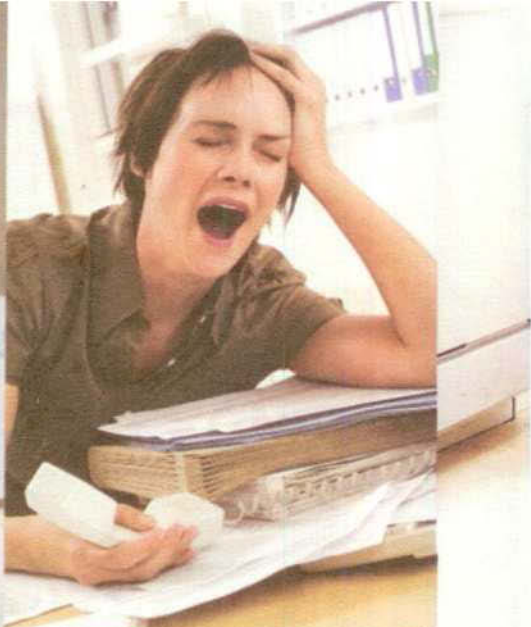
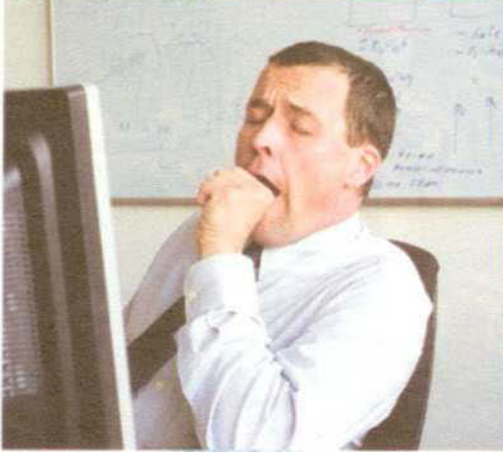


موٹاپا اور تھکاوٹ لازم و ملزوم!

بعض بیماریاں بھی موٹاپا پیدا کرنے کا باعث بنتی ہیں، مثلاً: تھائی رائیڈ غدود کی بیماری یعنی ہائپو تھائی رائیڈزم وغیرہ۔ سرلیٹس کو چاہیے کہ اپنی خوراک میں سے چھٹی اشیاء کو کم کر دے۔ یہ عمل آہستہ آہستہ ہوتا ہے تو زیادہ بہتر اور دوسری منجھک کا حامل ہے۔ درمیانی ورزش شروع کر دیں اور پیدل چلنا اپنی ترجیح بنائیں۔ اگر ایک ماہل اور صحت مند زندگی چاہتے ہیں تو اپنے معالج سے فوری طور پر رابطہ قائم کریں وہ آپ کو کم کیلوری کی خوراک آپ کے وزن اور جسمانی ساخت کے مطابق تجویز کرے گا جو حفظانِ صحت کے اصولوں کے عین مطابق ہو گی۔ اگر آپ تھکاوٹ سے بچنا چاہتے ہیں اور ایک متحرک زندگی گزارنا چاہتے ہیں تو آپ کو ہر صورت میں موٹاپے سے بچنا ہوگا۔ کیونکہ موٹاپا نہ صرف آپ کو سرگرم زندگی گزارنے سے روکے گا بلکہ یہ آپ کے لیے صحت کے کئی مسائل بھی لے کر آئے گا۔

تازہ غذا کھائیں!

تازہ غذاؤں میں وٹامنز اور معدنیات کا دافترہ خیر ہوتا ہے لیکن بہت دیر تک پکانے اور بھوننے سے یہ بڑی مقدار میں ضائع ہو جاتا ہے۔ اس لیے انہیں خوب بھوننے سے گریز کیا جائے۔ ڈب بند خوراک سے بچنے کی کوشش کریں کیونکہ انہیں لمبے عرصہ تک استعمال کرنے کے لیے ٹیکیز اور مصنوعی رنگ استعمال کیے جاتے ہیں جو جسمانی صحت کے لیے مضر ہیں۔



منفی سوچیں اور تھکاوٹ!

وہ لوگ بھی یہ آسانی تھکاوٹ کا شکار ہو جاتے ہیں جو آنے والے وقت کے بارے میں بہت سوچ بچار کرتے ہیں۔ ہر وقت منصوبہ بندی کرتے رہتے ہیں یا آنے والے وقت سے خوف زدہ رہتے ہیں یا پھر جو وقت بیت گیا اس پر پچھتاتے ہیں۔ یاد رکھیے کہ جو وقت گزر گیا اس پر پچھتانا صحت کے سوا کچھ نہیں اور جمل آنے گا وہ آپ تابع نہیں ہے۔ آپ کے پاس صرف آج ہے، اگر آج کا دن آپ نے سمجھداری سے اور خوشگوار طریقے سے گزار لیا تو نہ صرف گزرے ہوئے کل کا ازالہ ممکن ہوگا بلکہ آنے والے کل کی بہتری کی بھی ضمانت دی جاسکتی ہے اور کامیابی آپ کے قدم چوم سکتی ہے۔

پانی اور تازہ جوس کا استعمال!

ماہرین صحت کا خیال ہے کہ زیادہ سے زیادہ پانی پینا چاہیے۔ اس کے استعمال سے تازگی اور فرحت کا احساس ہوتا ہے اور جسم کے اندرونی نظام کے ساتھ ساتھ اس کا بھی اچھا ہوتا ہے اور تازہ پھلوں کے جوس کا تو کوئی جواب ہی نہیں ہے۔ پھل کھائیں یا نہ کھائیں لیکن جوس ضرور پئیں۔ جوس میں پھلوں کے تمام لوازمات موجود ہوتے ہیں اور اسے پی کر بھی آپ خود کو تازہ دم محسوس کریں گے۔

چائے، کافی اور کوئلڈ ڈرنکس۔ کم سے کم!

یہ مشروبات ہمارے ہاں ایک فیشن کا درجہ اختیار کر گئے ہیں، لیکن یاد رکھیے کہ فیشن سے کہیں زیادہ اہم صحت ہے۔ قدرت کی کسی بھی نعمت یا ڈانٹے کو ٹھکراتا نہیں چاہیے، لیکن اس معاملے میں استعمال کا دامن ہاتھ سے نہیں چھوڑنا چاہیے۔ آپ انہیں موسم کے مطابق استعمال کریں لیکن کوشش کریں کہ ایک دن میں ان کا بار بار استعمال نہ ہو۔

صبح بخیر تو دن بھر!

ماہرین نفسیات کہتے ہیں کہ انسان کی دن بھر کی کارکردگی کا انحصار صبح کے اولین تیس منٹوں پر ہوتا ہے۔ جو لوگ بیدار ہونے کے بعد اولین تیس منٹوں سے ایک گھنٹہ میں اچھی کارکردگی دکھاتے ہیں وہ باقی تمام دن احسن طریقے سے گزار لیتے ہیں اور جو افراد بیدار ہوتے ہی کسی صحیح معالجے میں الجھ جائیں، وہ تمام دن بوریات کا شکار رہتے ہیں۔

صبح اٹھ کر کیا کریں؟

ماہرین بیدار ہونے کے بعد درج ذیل باتوں کا مشورہ دیتے ہیں تاکہ آپ کا دن بھر خوشی اور جیتے طریقے سے گزرے۔ صبح کا ایک معمول مقرر کیجیے اور اٹھتے ہی اس پر عمل شروع کر دیجیے:

- ☆ کوشش کر کے گھر میں ایسا نظام الاوقات بنائیں کہ افراد خانہ کو صبح ایک دوسرے کے ساتھ اٹھنے کی نوبت نہ آئے۔
- ☆ صبح اٹھنے کے بعد مساج کا پیٹھ و راس نہ کھولیں، بلکہ انہیں دوپہر یا شام کے لیے اٹھار لیں۔
- ☆ پانچ بجوں کو تھکی کے بھانے پیار اور محبت سے سمجھائیں، مگر نہ سارا دن وہ بھی بیکار میں اٹھتے اور لڑتے رہیں گے۔
- ☆ ایک اچھا اور بھرپور ناشتا کریں۔

نیند اور ہماری تھکاوٹ!

یہ سوال اکثر پوچھا جاتا ہے کہ اگر نیند پوری نہ ہو تو کیا کسی شخص کی ذہنی اور

جراثیم کا گھر،

بنا آپ کا گھر۔۔!

وہ جگہیں جو آپ کے خیال میں جراثیم سے بالکل پاک ہیں۔



اس لیے:

☆ کمپیوٹر استعمال کرنے سے پہلے اپنے ہاتھوں کو دھولیں۔
☆ کوشش کریں کہ پورے قریب کچھ کھائیں مت اور اگر ایسا کریں
بھی تو کھانے کے ذرات کی پورڈ میں موجود خالی جگہوں میں نہ پھنسنے دیں۔
☆ ہفتے میں ایک مرتبہ کی پورڈ کو اٹا کر اسے اے جھاڑیں تاکہ اگر اس
میں کچھ فائوڈ راست وغیرہ رہ گئے ہوں تو وہ گل جائیں۔
☆ کسی برش کی مدد سے بھی کی پورڈ میں موجود خالی جگہوں کو صاف کیا جا
سکتا ہے۔

چولہے کی تاب (Stove Knobs)!

کچن کو گھر میں سب سے زیادہ صاف ستھرا رکھنے کی کوشش کی جاتی
ہے، لیکن درحقیقت یہاں جراثیم کی بھرمار پائی جاتی ہے۔ خاص طور پر آج کو کم یا
زیادہ کرنے والی چولہے کی تاب، جراثیم کا ایک گھر ہو سکتی ہے، کیوں کہ کھانا
پکاتے ہوئے اکثر خواتین گندے ہاتھوں سے ہی آج کو کم یا زیادہ کر لیتی ہیں۔



اس لیے:

☆ کوشش کریں کہ ڈور میٹ یا رنگ کو ہفتے میں کم از کم ایک مرتبہ گرم پانی
اور ڈسٹر جنٹ کی مدد سے ضرور دھولیں۔
☆ ڈور میٹ پر پاؤں ضرور رکھیں لیکن ان کو میٹ پر گرزیں مت۔
☆ گرمی بیگز یا دیگر اشیاء ڈور میٹ پر رکھنے سے گریز کریں۔

کمپیوٹر کی پورڈ!

آفس یا گھر میں کمپیوٹر پر کام کرتے ہوئے ہم اور بھی بہت سے کام کرتے
ہیں۔ مثلاً: جیس کھا رہے ہوتے ہیں، چائے پی رہے ہوتے ہیں، کھانے
ہیں، جھینچتے ہیں اور اس طرح بے شمار جراثیم کا بوجھ کمپیوٹر کی پورڈ کے ذریعے اپنے



اوپر لا رہے ہوتے ہیں۔ ایک عام خیال یہ ہے کہ کمپیوٹر کی پورڈ پر پائے جانے
والے جراثیم کی تعداد بعض اوقات ایک ٹوائلٹ سیٹ پر موجود جراثیم سے پانچ
گنا زیادہ ہوتی ہے۔

صفائی نصف ایمان ہے۔ بچپن سے لے کر اب تک ہم بھی سنتے آئے
ہیں اور اکاڈ کا لوگوں کو چھوڑ کر تھر یا سب لوگ ہی اس پر عمل پیرا ہو کر اپنی اپنی
بساط کے مطابق صحت و صفائی کے اصولوں کا خیال رکھتے ہیں اور خود کو جراثیم
کے حملوں سے محفوظ رکھنے کی کوشش کرتے ہیں۔ شاید آپ کا خیال ہو کہ آپ کو
اپنے گھر کی ان جگہوں کے بارے میں عمل علم ہے، جہاں جراثیم کھرت سے
ڈیرہ جمائے ہوئے ہوتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ گھروں کے ہاتھ
روم، ٹوائلٹس، واش رومن اور ڈسٹ بن وغیرہ کو ہر مگر صاف رکھنے کی
کوشش کی جاتی ہے اور یہ سمجھا جاتا ہے کہ اب گھر جراثیم سے بالکل پاک ہو گیا
ہے، لیکن جب آپ کو معلوم ہوگا کہ سب سے زیادہ جراثیم درحقیقت کہاں پائے
جاتے ہیں تو آپ کو ہلکا حیرت ہوگی۔

ڈور میٹ!

گھر کے داخلی دروازے پر موجود ڈور میٹ ہو یا آپ کے واش روم کے
باہر بچھا ہوا رنگ، جراثیم کے لیے اس سے بھتر اور پڑ سکون جگہ ہو ہی نہیں
سکتی۔ جب کوئی فرد اس ڈور میٹ پر اپنے پاؤں یا جوتے صاف کر کے اندر داخل
ہوتا ہے تو جراثیم بھی ساتھ ہی گھر میں داخل ہو جاتے ہیں۔



کرتے ہیں وہ درحقیقت خود جراثیم کی سب سے بڑی اور محفوظ رہائش گاہ ہے۔ جی ہاں! ہمارے نوٹھ برش میں سب سے زیادہ جراثیم پائے جاتے ہیں اور جس جگہ یہ برش رکھے جاتے ہیں وہ بھی جراثیم سے کچھ زیادہ محفوظ نہیں ہوتی۔ ہاتھ روم میں رکھے جانے کے باعث جراثیم کا ان پر پردوش پانا ایک معمول کی بات ہے۔

اس لیے:

- ☆ برش ہولڈر کو ہفتے میں کم از کم ایک مرتبہ گرم پانی اور صابن سے ضرور دھونا چاہیے۔
- ☆ ہر مرتبہ برش کرنے کے باعث برش کو دھو کر اس میں موجود پانی کو اچھی طرح سے جھنک لیں تاکہ جراثیم کو چپکنے کا موقع نہ مل سکے۔
- ☆ برش کا کو ضرور چھڑھا کر رکھیں اور اس کو کو کبھی روزانہ دھویا کریں۔
- ☆ برش اور ہولڈر کو ٹوائلٹ وغیرہ کے نزدیک نہ رکھیں۔
- ☆ ہر دو سے تین مہینے بعد برش کو تبدیل کر لیا کریں۔

سو آپ نے دیکھا کہ کس طرح جراثیم نے آپ کے گھر کی ان جگہوں پر بھی قبضہ کر رکھا ہے جو آپ کے خیال میں سب سے محفوظ اور صاف ستھری ہیں۔ اسی لیے ضروری ہے کہ آپ کو ان جراثیم کے ٹھکانوں کا علم ہوتا کہ آپ ان کے خاتمے کے لیے اور خود کو کھت مند رکھنے کے لیے حفاظتی اقدامات کریں۔



ابھی خاصی تعداد کو اپنے ساتھ لیے ہوئے ہوتی ہیں۔ کیوں کہ یہ اکثر اوقات نینل پر ہی رکھی جاتی ہیں اس لیے کھانے کے بعد نینل کی صفائی کے دوران بھی بہت سے جراثیم ان پر منتقل ہو جاتے ہیں جو کھانے کے دوران ان کو ہاتھ میں لینے سے ہاتھوں پر آجاتے ہیں۔ واضح رہے کہ فلو وغیرہ کے وائرس پھیلانے میں ان کا بھی کچھ حد تک ہاتھ پایا گیا ہے۔



اس لیے:



- ☆ نینل کی صفائی کرتے وقت جس ہاتھ سے صفائی کا کپڑا پکڑیں کوشش کریں کہ اس ہاتھ میں ٹمک دانہ نہ لپکڑی جائے۔
- ☆ ہفتے میں ایک مرتبہ ان کو خالی کر کے شیم گرم پانی اور صابن سے دھو لینا چاہیے۔

واش ٹل کا پنڈل!

اپنے کندے ہاتھوں کو دھونے کے لیے سب سے پہلے ہم جس چیز کا سہارا لیتے ہیں، وہ ہے واش ٹیشن پر لگا پانی کا ٹل۔ ٹل کھول کر ہم ہاتھ تو دھو لیتے ہیں لیکن ٹل کے پنڈل کو دھونا بھول جاتے ہیں جس پر ہمارے ہاتھوں پر موجود جراثیم منتقل ہو چکے ہوتے ہیں اور اپنے طور پر جب ہم اچھی طرح ہاتھ دھو کر ٹل بند کرتے ہیں تو اس کے پنڈل پر موجود جراثیم دوبارہ سے ہمارے ہاتھوں پر لگ جاتے ہیں۔



اس لیے:

- ☆ ہاتھ دھوتے وقت ٹل کے پنڈل کو بھی صابن سے دھو لینے میں کوئی مضائقہ نہیں ہے۔

ٹوتھ برش!

کیا ہی عجیب بات ہے کہ جس چیز کو ہم دن میں دو بار اپنے جسم کے ایک انتہائی اہم حصے کو صاف کرنے کے لیے استعمال



اس لیے:

- ☆ ہر مرتبہ کھانا پکانے کے بعد چولہے کی تاب کو نشوونو سے صاف کر لیا کریں۔
- ☆ ہفتے میں ایک مرتبہ چولہے کے ساتھ ساتھ تاب کو بھی ڈزجینٹلے گرم پانی سے دھو لینے میں کوئی مضائقہ نہیں ہے۔
- ☆ چکن میں کام کرتے وقت ہاتھوں کو جہاں تک ممکن ہو، صاف رکھنے کی کوشش کریں۔
- ☆ گوشت وغیرہ کو ہاتھ لگانے کے بعد بغیر ہاتھوں کو دھونے کسی بھی چیز خصوصاً چولہے کی تاب کو مت چھوئیں۔



ریموٹ کنٹرول!

ریموٹ کنٹرول بھی جراثیم کی ایک محفوظ آماجگاہ ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ اسے ہر ایک استعمال کرتا ہے۔ کبھی یہ کبھی پڑا ہوتا ہے اور کبھی کہیں۔ کبھی بچے اپنے کھینے ہاتھوں سے اسے پکڑ لیتے ہیں تو کبھی جب تک مارنے یا کھانسنے کے باعث مختلف قسم کے جراثیم اس سے چپک جاتے ہیں۔ لہذا ریموٹ کنٹرول کو ہاتھ میں لینے کا مطلب یہ ہے کہ آپ نے بے شمار جراثیم اپنے ساتھ لگ لیے ہیں۔ اس کے علاوہ ریفریج سے بھی یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ فلو وغیرہ کے جراثیم کو منتقل کرنے میں ریموٹ کنٹرول کا بھی ایک بہت بڑا کردار ہے۔



اس لیے:

- ☆ ریموٹ کنٹرول میں کم از کم ایک مرتبہ گیلی نشوونو سے ضرور صاف کر لیا کریں۔
- ☆ اگر آپ کچھ کھانے پینے میں مصروف ہوں تو اس دوران ریموٹ کنٹرول کو ہاتھ میں لینے سے گریز کیا کریں۔

ٹمک دانیاں!

ٹمک دانیاں ہر کھانے کی نینل کا لازمی جزو ہوتی ہیں اور جراثیم کی ایک



CAUTION



5 علامات

جنھیں نظر انداز کرنا بے وقوفی ہے۔۔!

جب ہماری صحت بہت اچھی ہوتی ہے تو ہم اپنے اندر ایک ہی اور بھرپور توانائی محسوس کرتے ہیں۔ نہ صرف ہم اچھا محسوس کرتے ہیں بلکہ روزمرہ کے کام کرنے میں بھی ہمیں زیادہ دشواری پیش نہیں آتی۔ اچھی صحت کے ساتھ چاہے ہم میلوں تک پیدل چلیں، چھوٹے بچوں کے ساتھ کھیلیں یا اپنی تعلیم اور دفتر کے کاموں کو زیادہ وقت دیں، ہمیں زیادہ مشکلات کا سامنا نہیں کرنا پڑتا۔ لیکن خراب صحت کے ساتھ ہمیں یہ تمام کام کرنے میں بہت ساری دقتوں اور پریشانوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

ہمارے جسم کا اپنا ایک مخصوص وارننگ سسٹم ہے، جو کسی اندرونی بڑی بیماری کے حوالے سے، چھوٹی چھوٹی یا معمولی نوعیت کی بیماریوں کی صورت میں مستقل خطرے کی گھنٹی بجاتا رہتا ہے، تاکہ ہم ان معمولی بیماریوں کو معمولی نہ سمجھیں اور آنے والی بڑی بیماریوں سے نشتے کے لیے پہلے سے تیار ہیں۔ چاہے وہ سردی ہو یا ٹانگ کی کسی حصے میں جرجب سارو، ہو سکتا ہے کہ کسی اور بیماری سے پہلے کی علامات ہوں، بس ان کو سمجھ کر اس کے مطابق اقدامات کرنے کی ضرورت ہے۔ جتنا جلدی آپ اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں گے، اتنی ہی کسی عین بیماری میں جتنا ہونے کے خطرات کم سے کم ہوں گے۔

ان علامات کو ایک "آئس برگ" کی طرح سمجھا جاسکتا ہے، جس طرح کسی آئس برگ (برفانی پیاز) کے اوپر کی سطح میں برف دکھائی ہے، لیکن اس کی تہ میں بے شمار اشیاء، خزانے اور راز دفن ہوتے ہیں۔ اسی طرح یہ چھوٹی موٹی بیماریاں بھی اپنے پیچھے مزید بیماریاں لاسکتی ہیں۔ ماہرین کے مطابق پانچ ایسی علامات ہیں، جن کی موجودگی کو کسی صورت میں نظر انداز نہیں کرنا چاہیے، کیوں کہ یہ کسی بڑی اور پیچیدہ بیماری کا پیش خیمہ ثابت ہو سکتی ہیں۔

پانوں میں سے جھنجھی اور درد!

پاؤں کا سن ہو جانا یا جرجب سی بے چینی اور درد محسوس ہونا ڈیپریس کی علامات ہو سکتی ہیں۔ ٹائپ ون اور ٹائپ ٹو

دووں طرح کے ڈیپریس کے

مریضوں میں یہ علامت سامنے

آ سکتی ہے۔ پاؤں میں سونیاں سی چھتا یا پھر سن

ہو جانا، خون میں شوگر کی مقدار بڑھنے کے باعث

کسی نرس (Nerve) کے خراب ہو جانے کی وجہ

سے ہوتا ہے۔ اسے ڈائیپٹک نیورو پیٹھی

(Diabetic Neuropathy) کہتے ہیں،

جو بعد میں پاؤں کے اسیس میں تبدیل ہو سکتی ہے،

جو شدید صورت اختیار کر کے پاؤں کے نشوز کو مردہ

کر سکتا ہے۔

بچوں کے مریض کو پاؤں سن ہو جانے کے باعث کچھ بھی محسوس نہیں ہوتا،

اس لیے چوٹ لگنے یا زخم ہو جانے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں اور یہ تو ہم سب

جانتے ہیں کہ ڈیپریس (شوگر) کے مریضوں میں خون میں شوگر کی زیادتی کے



اس کے علاوہ!

جڑ پھینے میں درد اور بے چینی نظام انہضام کے خراب مسائل کی وجہ سے

بھی ہو سکتا ہے۔

جہاں اس کے علاوہ ہٹوں میں درد اور کھپاؤ، خاص طور پر اس وقت جب

کوئی فرد ہماری ایکسرسائز کرے یا کوئی مشقت والا کام سرانجام دے تو جب بھی

یہ تکلیف سامنے آ سکتی ہے۔

سینے میں بڑھتا ہوا درد!

اگر کسی کو ایسا محسوس ہو کہ اس کا دم گھٹ رہا ہے، اس کے جسم کو زور سے دھکیلا جا رہا ہے اور سینے میں ہونے والا درد کندھوں اور جڑوں تک جا رہا ہے، تو اس کی بنیادی وجہ یہ ہو سکتی ہے کہ آپ کے دل کو آکسیجن فراہم کرنے والی خون کی شریان ہلاک ہو چکی ہے۔ سینے میں ہونے والا درد بے چینی یا شدید گھبراہٹ، ہارٹ اٹیک کی بنیادی علامت ہے۔

جب دل کو آکسیجن ملا صاف خون فراہم کرنے والی شریان کو لیٹروں یا کسی بھی وجہ سے بند ہو جائے تو دل کی تکلف بیماریاں جنم لے سکتی ہیں اور جب دل کو خون کی فراہمی مکمل طور پر بند ہو جائے تو پھر ہارٹ اٹیک وقوع پزیر ہوتا ہے۔ ایسے حالات میں فوری طبی امداد ہی زندگی کی واحد ضمانت ہے۔



ٹانگوں میں درد اور سرخی

اگر کسی کو ٹانگوں میں درد کے ساتھ حرارت، سرخی اور سوجن کی شکایت ہو تو یہ ڈی وی ٹی (DVT) کی علامت ہے، جس میں ٹانگ کی کسی ورید (Vein) کے اندر خون جم جاتا ہے۔ یہ بیماری زیادہ تر آن لوگوں کو متاثر کرتی ہے، جو بہت زیادہ ہوائی سفر کرتے ہیں۔ اس بیماری میں دونوں ٹانگوں کے سائز اور جسامت میں واضح فرق دیکھا جاسکتا ہے اور پاؤں کے انگوٹھے میں تکلیف کے باعث کھڑے ہونے میں بھی مشکلات کا سامنا کرنا پڑسکتا ہے۔



اگر اس کا بروقت علاج نہ کیا جائے تو خون کا وہ ٹھوس اجگر میں بھی جم سکتا ہے جو کسی بھی انسان کی زندگی لے سکتا ہے۔

اس کے علاوہ!

☆ پاؤں میں سوجن یا سرخی کسی جلدی انفیکشن کی وجہ سے بھی ہو سکتا ہے۔
☆ کسی کیڑے کوڑے کے کاٹنے کی وجہ سے بھی یہ سرخی اور حرارت سامنے آسکتی ہے۔

صحت ایک ایسی نعمت ہے، جس کا کوئی قیمت بدل نہیں، جبکہ آگے اس سے بھی بڑی نعمت ہے۔ جب ہمارا جسم خود ہی ہمیں کسی تکند اور متوقع بیماری سے آگاہ کرنے کے لیے چھوٹے چھوٹے وارننگ سگنلز دے رہا ہو تو ہمیں نظر انداز کرنا واقعی ایک بہت بڑی بے وقوفی ہے اور ہمیں کوئی بھی ایسی بے وقوفی نہیں کرنا چاہیے گا۔!

77 ہمارے جسم کا اپنا ایک مخصوص وارننگ

سسٹم ہے، جو کسی اندرونی بڑی بیماری کے حوالے سے، چھوٹی چھوٹی یا معمولی نوعیت کی بیماریوں کی صورت میں مستقل خطرے کی گھنٹی بجاتا رہتا ہے، تاکہ ہم ان معمولی بیماریوں کو معمولی نہ سمجھیں اور آنے والی بڑی بیماریوں سے بچنے کے لیے پہلے سے تیار رہیں۔

کمر کے نچلے حصے میں درد!

کمر کے نچلے حصے کاٹن ہو جانا یا اس میں درد ہونا، خاص کر اس وقت جب وہ درد ٹانگوں تک چلا جائے، ریزہ کی ہڈی



کے مسائل کا پیش خیمہ ثابت ہو سکتا ہے۔ ریزہ کی ہڈی کے پاس سے گزرنے والی اس (Nerve) کے سکر جانے کے باعث کمر کے نچلے حصے، کولہوں اور ٹانگوں میں شدید جسم کا درد ہوتا ہے۔ اس بیماری کو پی آئی وی ڈی (PIVD) کہتے ہیں اور اگر اس کا بروقت علاج نہ کیا جائے تو پھر انسان کو سیدھا کھڑے ہونے میں بھی مشکلات کا سامنا کرنا پڑسکتا ہے۔ کمر میں درد کے ساتھ ساتھ وزن میں کمی اور بخار بھی اس کی علامت ہیں۔ ریزہ کی ہڈی کا متاثر ہونا یا اس میں کسی بھی جسم کی خرابی پیدا کرنے کی علامت ہے اور اسے فوراً سے پیش تر چیک کیا جانا چاہیے، کیوں کہ مناسب اور بروقت علاج نہ ہونے کے باعث انسان کا ساری زندگی کے لیے معذور ہو جانے کا اندیشہ ہوتا ہے۔



جسم کے درد کے ساتھ کانوں میں گھنٹیاں ہی گھنٹی ہوتی محسوس ہو رہی ہیں، تو یہ اس بات کی بھی علامت ہو سکتی ہے کہ دماغ کے اندر کوئی شریان پھٹ چکی ہے اور اس میں سے خون جاری ہے۔ اگر بروقت ٹریٹمنٹ نہ ملے تو اس سے انسان کی زندگی کو بھی خطرہ لاحق ہو سکتا ہے۔ اس کے علاوہ دماغ میں پائے جانے والے بہت سے نیور بھی شدید درد کا باعث بن سکتے ہیں۔ جن افراد کے دماغ میں نیور ہوتا ہے، وہ سر کو نیچے کی جانب کرنے پر شدید جسم کا دباؤ محسوس کرتے ہیں اور درد کے ساتھ حسی اور انٹی کی کیفیات بھی عام ہیں، خاص طور پر صبح کے اوقات میں۔

اس کے علاوہ!

☆ سر میں درد یا میگریٹین، سائنائٹس (Sinusitis) کی وجہ سے بھی ہو سکتا ہے۔
☆ اس کی وجہ یہ بھی ہو سکتی ہے کہ آپ کی نظر کمزور ہو گئی ہے اور چونکہ آپ کو کسی چیز کو دیکھنے یا پڑھنے کے لیے آنکھوں پر بہت زیادہ زور دینا پڑتا ہے تو اس وجہ سے بھی آپ کے سر میں درد ہو رہا ہے۔

اس کے علاوہ!

☆ کمر کے نچلے حصے میں درد اس بات کی طرف بھی اشارہ ہو سکتا ہے کہ آپ کے گردوں میں پتھری ہے۔
☆ اگر کسی نے کافی طویل وقت کے بعد شفقت والا کام کیا ہو تو بھی کمر کے نچلے حصے میں درد ہو سکتا ہے۔
☆ حد سے زیادہ وزن کی زیادتی اور موٹاپا بھی کمر کے نچلے حصے میں درد کا باعث ہو سکتی ہے۔

☆ اس کے علاوہ ایسے کئی بھی سر میں درد کا باعث بن سکتی ہے، جن سے آپ کو کالری ہو۔
☆ کسی جسم کی ٹینشن یا پریشر کی باعث بھی سر میں شدید درد ہو سکتا ہے، جو جین گلز لینے سے ٹھیک ہو جاتا ہے۔



نہیں۔ روزانہ چند منٹ تک ایکوریم کے پاس کھڑے ہو کر مچھلیوں کو دیکھیں، خاص طور پر دانہ دیتے وقت ان کا چند منٹ مشاہدہ کریں، آپ کو ان کی نازیل حرکات کا اندازہ ہو جائے گا۔

خوراک: ایکوریم بڑا ہو اور اس میں مختلف اقسام کی مچھلیاں ہوتی ہو تو خوراک کا معاملہ دلچسپ ہو جاتا ہے۔ کچھ مچھلیاں بیٹھتی ہیں، انہیں جب بھی کھانے کو دیا جائے کھاتی ہیں، بعض کھانے کے معاملے میں بچوں کی طرح غڑے دکھاتی ہیں۔ اگر کوئی مچھلی کھانے سے مستقل گریز کریں تو یہ کسی بیماری کی طرف اشارہ ہو سکتا ہے۔

مچھلیوں کو مناسب طریقے سے وقت پر خوراک

دینا بھی بہت ضروری ہے۔ انہیں کتنی خوراک دینی

چاہیے اور کتنے وقفے سے دینی چاہیے، یہ

مچھلی خریدتے وقت دکان دار سے معلوم

کریں اور اس پر سختی سے عمل کریں۔ وقت اور

مقدار کا تعین اس بات سے بھی کیا جاسکتا ہے کہ جو خوراک آپ

مچھلیوں کو دیں وہ اسی وقت چٹ کر جائیں، اگر

خوراک کھا جائے تو سمجھ لیں آپ نے زیادہ مقدار

میں دی ہے یا بچھڑا کر دئے سے دوبارہ دی ہے۔ بچی ہوئی

خوراک پانچ سے دس منٹ میں صاف کر لیں ورنہ پانی

گدلا ہو جائے گا۔

فش ایکوریم

دلچسپ مشغلہ اپنائیں، گھر کی رونق بڑھائیں!

فش ٹینک کی صفائی اور دیکھ بھال مشکل کام نہیں۔

بس احتیاط اور مچھلیوں سے محبت کی ضرورت ہوتی ہے۔

تحریر: آمنہ منال

کے پاس دن رات اس پانی میں تیرنے کے لیے سا کوئی اور کام نہیں ہے۔ پانی کا درجہ حرارت دوسری اہم چیز ہے، دن اور رات میں ہمارے کمرے کا درجہ حرارت تبدیل ہوتا رہتا ہے۔ درجہ حرارت کی یہ معمولی کمی قابل برداشت ہے، مگر یہ تبدیلی کسی وجہ سے بہت زیادہ ہوتی ہے مچھلیوں کی زندگی کے لیے خطرے کا باعث بن سکتا ہے۔

مچھلیوں کی صحت

مردہ مچھلی: اگر کوئی مچھلی مر جائے تو اسے جلدی سے ایکوریم سے نکال دیں، کیونکہ اس کے مردہ جسم سے مچھلیوں کو بیماری پھیل سکتی ہے۔ اس کے ساتھ ہی مردہ مچھلی پانی کا لودہ کرنے کا بھی سبب بن سکتی ہے۔

سرخ گلیٹھ: اگر مچھلیوں کے گھمروے سرخ ہونے لگیں تو یہ پانی میں امونیا کی مقدار زیادہ ہونے کی علامت ہے۔ فوراً پانی تبدیل کریں۔

جسم پر سفید یا سرخ دھبے: یہ آپ کی مچھلی میں کسی بیماری یا بیکٹیریا کی وجہ سے آئکنن کی طرف اشارہ ہے۔ اگر آپ کو ایکوریم میں موجود کسی مچھلی کے جسم پر ایسے دھبے نظر آئیں تو فوراً الگ کر لیں، کیونکہ آپ ہرگز یہ نہیں چاہیں گے کہ دوسری مچھلیوں کو بھی یہ بیماری لگے۔

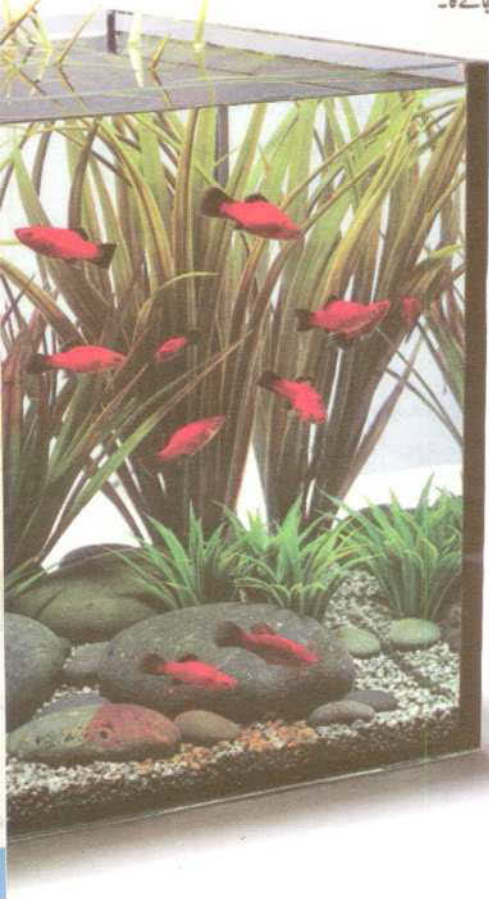
تسوٹے ہونے پر: اگر آپ کو اپنی کسی مچھلی کے پر (Fin) ٹوٹنے یا مڑنے ہوئے لگیں یا ان میں کسی بھی قسم کی خلاف معمول کوئی تبدیلی نظر آئے تو اس کی وجہ ایکوریم یا اس میں لگا سجاوٹ کا کوئی سامان ہو سکتا ہے۔ فوراً کریں کہ کس چیز نے مچھلی کے پر کو نقصان پہنچایا ہے، اسے درست کریں یا ایکوریم سے نکال دیں۔

خلاف معمول رویہ: مچھلیوں کا رویہ معمول سے ہٹ کر ہو، یا ان کی حرکت میں کوئی غیر معمولی تبدیلی نظر آئے تو اس کی وجہ بھوک بھی ہو سکتی ہے اور کوئی بیماری بھی۔ رویے یا حرکت میں تبدیلی کا مشاہدہ زیادہ مشکل

آج کل کی اس مصروف زندگی میں پالتو جانور رکھنا آسان کام نہیں۔ جانوروں کی دیکھ بھال، ان کی خوراک اور صفائی سحرانی وغیرہ مشکل اور وقت طلب کام ہیں، لیکن اگر گھر میں ایکوریم ہو تو جانور پالنے کا شوق بھی پورا ہو جاتا ہے اور ان کی دیکھ بھال پر زیادہ وقت صرف کرنا نہیں پڑتا۔ بس ایکوریم کی صفائی رکھیں۔ ایکوریم گھر میں نہیں بھی ہو جو بصورت لگتا ہے۔ یہ کتنے کونے میں ہو یا کسی دیوار کے ساتھ، آپ کے کمرے کے حین میں چار چاند لگا دے گا۔ ایکوریم میں مچھلیاں پالنے کے لیے کچھ معلومات، کچھ احتیاط اور مچھلیوں سے ڈھیر ساری محبت کی ضرورت ہوتی ہے۔ فش ٹینک کی صفائی اور دیکھ بھال کسی دلچسپ مشغلے سے کم نہیں، خاص طور پر اس وقت جب یہ آپ کے گھر کی خوبصورتی بڑھانے میں اہم کردار ادا کر رہا ہو۔ ایکوریم فش ٹینک کی صفائی اور دیکھ بھال کے لیے روزانہ بیادوں پر ان باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے۔

پانی کی صفائی

پانی کی حالت چیک کریں کہ اس میں کسی قسم کا میلا ہوا پانی یا کوئی بو وغیرہ نہ ہو۔ بکرے وغیرہ کے پارک ڈرات یا ایسی کوئی چیز جو اس میں نہیں ہونی چاہیے، اگر نظر آئے تو اسے نکال باہر کریں۔ صاف اور شفاف پانی مچھلیوں کے لیے بہت ضروری ہے، کیونکہ ان



خواتین سیاحوں کے لیے

دنیا کی وہ چند جگہیں، جہاں خواتین اکیلی بھی سیر و سیاحت کے لیے جاسکتی ہیں!

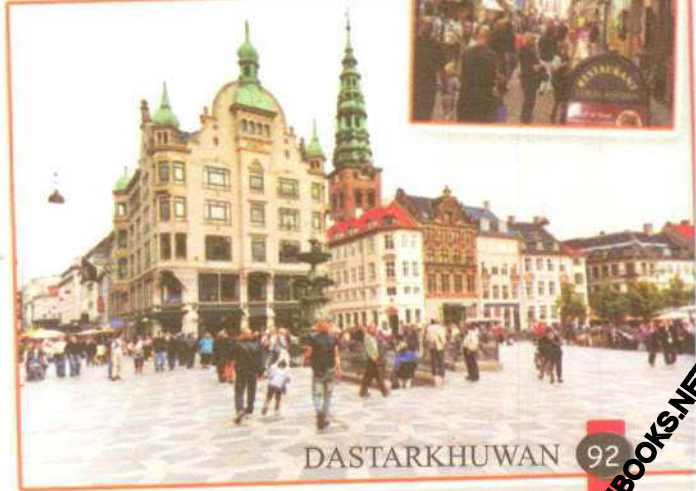
سیر و سیاحت کے پسند نہیں اور خواتین کو تو ایسے بھی سیر و سیاحت اور گھومنے پھرنے کا شوق ہوتا ہے۔ ویسے مزے کی بات یہ ہے کہ کسی جگہ کو دیکھنے سے زیادہ وہاں جا کر شاپنگ کرنے میں زیادہ دلچسپی رکھتی ہیں۔ ہمارے ہاں خواتین شہر کے اندر تو اکیلی سڑ کر سکتی ہیں، لیکن شہر سے باہر یا پھر ملک سے اکیلے باہر جانا اور وہ بھی صرف سیاحت کی غرض سے، شاذ و نادر ہی نظر آتا ہے، کیوں کہ حفاظت کے پیش نظر ایسا کرنے سے نہ صرف وہ خود کو تڑپاتی ہیں بلکہ گھر کے دیگر افراد بھی اس بات کی اجازت دینے سے گریز کرتے ہیں۔ لیکن یہاں ہم آپ کو ان جگہوں کے بارے میں بتائیں گے۔ جو اتنی محفوظ اور خوبصورت ہیں کہ خواتین اکیلی بھی یہاں سیر و سیاحت کے لیے جاسکتی ہیں اور پھر پورا نچوائے کر سکتی ہیں۔ اگر آپ کو بھی کبھی زندگی میں موقع ملے تو یہاں جانا مت بھولے گا۔

اوتوا، کینیڈا

کینیڈا کا خوبصورت دارالحکومت، اوتوا ایک نہایت بہترین تفریحی مقام ہے۔ یہ بہت سی گھاٹوں کا ایک خوبصورت احراج ہے، جہاں فرانسیسی اور انگریزی زبان بولی اور بھگی جاتی ہے۔ یہاں آنے والوں کو ہائی وارڈ مارکیٹ (Byward Market) کا چکر ضرور لگانا چاہیے، جو کینیڈا کی قدیم ترین عمارتوں میں سے ایک ہے اور ہر ہفتے تقریباً چچاس ہزار تکلی اور غیر ملکی افراد اس مارکیٹ کا رخ کرتے ہیں۔ یہاں بریڈ، چیز اور ہاتھ کی کارنگری سے مزین ملبوسات اور جیولری کی خرید و فروخت بہت عام ہے۔ مارکیٹ میں موجود بے شمار سٹورز میں بھی سیاحوں کی توجہ اور دلچسپی کا مرکز نظر آتے ہیں۔

کوپن ہیگن، ڈنمارک

کوپن ہیگن، ڈنمارک کا دارالحکومت ہے۔ یہ یہاں کا سب سے بڑا شہر ہے، جس کی آبادی تقریباً دو ملین سے زائد ہے۔ اس خوبصورت شہر میں بے شمار دیکھنے کے قابل مقامات، جگہیں اور شاپنگ مالز ہیں۔ یہاں کا مشہور گیلین فونٹین (Gefion Fountain) دیکھنے کے لائق تاریخی جگہ ہے، جو اس بات کا پتہ دیتی ہے کہ ڈنمارک کس طرح بنا۔ رات کی تاریکی میں اس فونٹین سے نکلنے والی نیلی روشنی ہر طرف ایک خوبصورت سحر بکھیر دیتی ہے۔



ہلو، ہوائی

اگر امریکہ کی بات کی جائے تو وہیے تو یہاں ایسے بے شمار خوبصورت مقامات ہیں، جہاں خواتین سیاح اکیلی جاسکتی ہیں، لیکن ہوائی (Hawaii) کے خوبصورت جزیرے ہلو (Hilo) کا مقابلہ کوئی نہیں کر سکتا، جسے "بڑا جزیرہ" (Big Island) بھی کہا جاتا ہے۔ یہاں موجود اسٹیٹ پارک کی اکا کا آبشار (Akaka Falls) تقریباً 400 فٹ کی بلندی سے گرتی ہے، جو دیکھنے کے لائق مقام ہے۔



آک لینڈ نیوزی لینڈ

آک لینڈ، نیوزی لینڈ کا سب سے بڑا اور مشہور شہر ہے۔ اسے "کشتیوں کا شہر" یعنی "City of Sails" بھی کہا جاتا ہے، کیوں کہ یہاں کی بندرگاہ پر ایک وقت میں ہزاروں کی تعداد میں چھوٹی بڑی کشتیاں موجود رہتی ہیں۔ یہاں آنے والوں کو خوبصورت ساحل ضرور دیکھنے چاہئیں، جو یہاں کے قابل ذکر مقامات ہیں اور جہاں ہر وقت کشتیوں کی خرید و فروخت ہوتی رہتی ہے۔ اور او (Orewa) ٹاؤن کا مشہور سفید ساحل ہو یا پھر وائیٹرا تھرمل ریذورٹ (Waiwera Thermal Resort)، آک لینڈ قدرتی حسن سے مالا مال ہے۔



اوسلو ناروے

ناروے دنیا کا ایک خوبصورت ترین ملک ہے اور اس کا دار الحکومت اوسلو سب سے بڑا شہر اور اسلویسیا حوں کے لیے خاص طور پر توجہ کا باعث ہے۔ یہاں کا مشہور آرٹ پارک ویگی لینڈ اسکیپر پارک (Vigeland Sculpture Park) آرٹ کے دل دادہ افراد کی پسندیدہ جگہ ہے۔ یہاں کے گلیز اور ریسنورٹس بھی سیاحوں میں مقبول ہیں۔



ہرتھ، آسٹریلیا

آسٹریلیا کے ساحلوں کی خوبصورتی کا مقابلہ دنیا میں شاید ہی کوئی اور جگہ کر سکے۔ مغربی آسٹریلیا کا دار الحکومت ہرتھ اور یہاں کے خوبصورت ساحل بھی پوری دنیا میں مشہور ہیں۔ یہاں کا مشہور رنگ پارک (Kings Park) پوری دنیا میں کسی شہر کے اندر پائے جانے والے پارکوں میں سب سے بڑا پارک ہے، جہاں سالانہ تقریباً چھ لاکھ افراد تفریح اور سیر و سیاحت کی غرض سے آتے ہیں۔ ہرتھ کے خوبصورت ساحل کاٹیسلو (Cottesloe) اور اسکا ر بورو (Scarborough) اپنی مثال آپ ہیں، جہاں سیاح آکر سورج کی تازگی کو نجانے کرتے ہیں۔



مارسیلی، فرانس

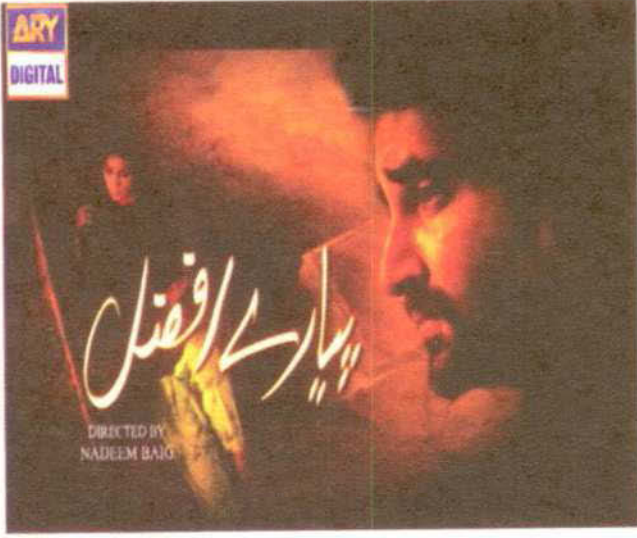
مارسیلی (Marseille)، فرانس کا دوسرا بڑا شہر ہے۔ یہ فرانس کا ایک تاریخی شہر ہے جو اپنے خوبصورت ساحلوں اور لڈی سی فوڈ کی وجہ سے سیاحوں کو اپنی جانب کھینچتا ہے۔ یہاں آنے والوں کو کھونے کی غرض سے گیسپی یا بس کا سہارا لینا چاہیے کیوں کہ یہاں پارک ملنا بہت مشکل ہے۔ بوٹ کے ذریعے قریبی جزیروں کا سفر ہو یا پھر راہ رازکاروں کے ذریعے سٹریٹ ویڈیو پھر اور تفریح سے بھر پور ہوتا ہے۔



مالمو، سوئیڈن

سوئیڈن اپنے خوبصورت گلیز اور لوگوں کے باعث مشہور ہے۔ یہ سوئیڈن کا تیسرا بڑا شہر ہے۔ یہاں کے گالف کورس بھی سیاحوں میں مقبول ہیں۔ سوئیڈن آنے والوں کو یہاں شاپنگ کے بے شمار مواقع ملتے ہیں اور خواتین سیاحوں کے لیے اس سے بڑھ کر اور کیا بات ہو سکتی ہے۔





پیارے افضل

تحریر: ظلیل الرحمان قر ڈائریکٹر، ندیم بیگ

کاسٹ: عازنہ خان، منور علی عباسی، منیا جاوید، صبا حید، شہریار
زیدی، فردوس جمال، انوشہ عباسی، صبا فیصل، صبا حید۔

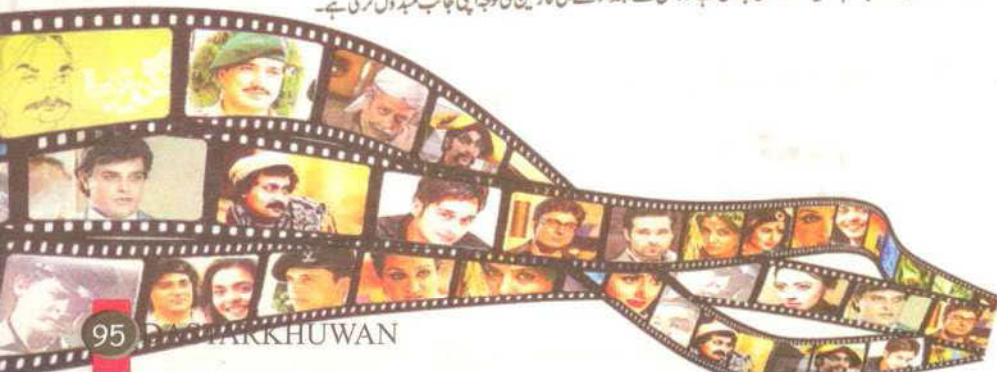
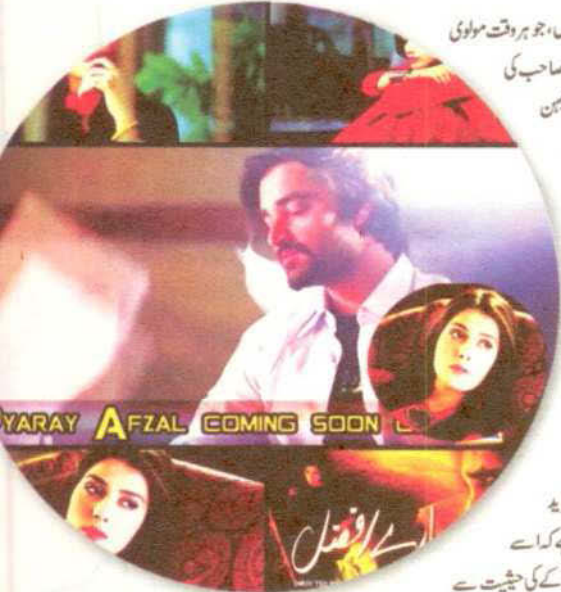
انتہائی خوبصورت سا ڈرامہ ٹریک اور مشہور اداکاروں کے ساتھ بنائے
جانے والا ڈرامہ سیریل "پیارے افضل" کچھ منفرد کی کہانی ہے۔ اسے آروائی ڈیجیٹل سے پیش کیے جانے والے اس ڈرامے کے مصنف ظلیل الرحمان قر ہیں جن کے قلم سے نکلا ہوا
ہر لفظ اچھوتا اور بے مثال ہوتا ہے۔ خصوصاً ڈائلاگز پر ان کی مہارت سے کسی کو انکار نہیں۔ ڈرامے کا ٹائٹل سوگ سا حوالہ دیا تو یہ کی شاعری پر مشتمل ہے، جس کے نہ صرف الفاظ
خوبصورت ہیں بلکہ موسیقی اور ڈھن بھی لا جواب ہے۔

فردوس جمال اس ڈرامے میں مولوی سبحان اللہ کا کردار ادا کر رہے ہیں، جبکہ صبا حید ان کی بیگم ہیں، جو ہر وقت مولوی
صاحب سے اس بات پر تالاں رتی ہیں کہ باقی سب لوگ ان سے آگے نکل چکے ہیں لیکن مولوی صاحب کی
شرافت کے باعث وہ لوگ ابھی تک وہ ہیں۔ مولوی صاحب کے دو بیٹے ہیں۔ دونوں بہن
بھائیوں میں بے انتہا محبت اور دوستی ہے۔ جہاں بھائی انتہائی غیر ذمہ دار اور لاپرواہ ہے، جبکہ
بہن بہت ذمہ دار اور اپنے فرائض کو سمجھنے والی۔ بیٹا افضل اس ڈرامے کا مرکزی ہیرو ہے، جو
ایک نہایت بھولا بھالا سا نوجوان ہے لیکن دوستوں کی صحبت کے باعث کرکٹ پر شغف
لگانے جیسے عمل میں لوث ہو جاتا ہے۔ لیکن مولوی صاحب کی شدید ناراضگی کے
باعث اس عمل سے کرکٹ سے اور دوستوں سے کنارہ کشی اختیار کر لیتا ہے۔ مولوی
صاحب کے توسط سے اسے ایک فیکلٹی میں ایجوکریٹرک ملازمت ملتی ہے، لیکن وہاں
ایک خاتون کو لیک کی جانب سے الزام لگائے جانے پر وہ یہ نوکری چھوڑ دیتا
ہے، لیکن اپنے گھر والوں سے یہ بات چھپی رکھتا ہے، تاکہ انہیں کوئی صدمہ نہ ہو۔

دوسری جانب ڈرامے کی مرکزی ہیروئن فرح، اسی فیکلٹی کے مالک کی بیٹی ہوتی
ہے، جو یونیورسٹی میں پڑھتی ہے۔ اس کی شادی کہیں اور طے ہوتی ہے لیکن وہ مزید
پڑھنا چاہتی ہے اور ابھی شادی نہیں کرنا چاہتی۔ لہذا وہ اپنے والدین سے یہ کہتی ہے کہ اسے
کسی اور لڑکے سے محبت ہے، اور بعد میں اپنی بات کو صحیح ثابت کرنے کے لیے افضل کو اس لڑکے کی حیثیت سے

اپنے والدین سے طواذتی ہے۔ جس کے لیے وہ اسے اچھے خاصے پیسے دیتی ہے۔ اس کام میں فرح کی مدد اس کی بہن کرتی ہے، جو افضل کی بہن کی بہت اچھی دوست ہوتی ہے۔ افضل فرح کے والدین سے مل کر انہیں متاثر
کرنے میں کامیاب ہو جاتا ہے۔

ڈرامے کا ایک دلچسپ پہلو یہ ہے کہ اس میں افضل کو ایک لڑکی کی جانب سے خفیہ محبت تارے ملتے ہیں، جن میں اس بات کو سب سے خفیہ رکھنے کا ذکر کیا گیا ہوتا ہے۔ ڈرامے کے کردار اور ان کی اداکاری بہت مصحوم اور سچائی سے بھر پور لگتی
ہے۔ خصوصاً خاتمان کے افراد اور بہن بھائیوں کی محبت اور ایک دوسرے کا ساتھ دینا، اس ڈرامے کی ایک خوبی ہے۔ یہ ڈرامہ ابھی جاری ہے اور اس نے ابتداء سے ہی توجہ اپنی جانب مبذول کر لی ہے۔





آخری مسافر

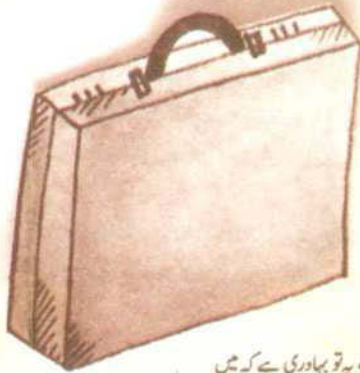
تحریر: عالیہ توصیف

جگہ پر رکھنے کے بعد سوچا۔
 ”نہیں نہیں یہ کسی کی امانت ہے۔ سپارہ پڑھانے والے
 میاں جی کہتے تھے امانت میں خیانت کرنے والے کی بہت
 بڑی سزا ہے۔ خدا اس سے ناراض ہو جاتا ہے، زندہ میں
 امانت میں خیانت کبھی نہیں کروں گا۔“ اس نے اپنے بے قابو
 ہوتے نفس کو سنبھالا۔
 ”مگر اس میں حرج بھی کیا ہے۔ کون سا وہ شخص
 یہاں بیٹھا تمہیں دیکھ رہا ہے۔“ شیطان اُس کے اندر ہر
 وقت یوں رہتا ہے۔
 وہ کچھ دیر بے حس و حرکت بیٹھا رہا، پھر اس نے بریف

اُس کی تو راتوں کی نیند حرام ہو گئی تھی، جب سے اس کے ہاتھ یہ
 بریف کیس لگا تھا۔ رات دو بجے آخری مسافر کو اس کی منزل پر اتارنے
 کے بعد کسی کی کچھلی سیٹ پر نظر آیا تھا۔ پنک دار رنگوں والی سلور پٹی کے
 ساتھ، کالے ونڈل اور کالے چمکے فریم کارڈر میاں نے ساز کا یہ بریف کیس تو
 دیکھنے میں ہی اتنا جیتی معلوم ہوتا تھا۔
 ”کوئی چار پانچ ہزار کا تو ہو گا ہی یہ۔“ اس نے بریف کیس کو دیکھتے
 ہوئے سوچا۔
 ”مگر اس کے اندر کیا ہو گا؟“ اس نے دل میں سوچا۔ وہ اسی سوچ
 اور بے چینی میں سوچتے سوچتے کب سو گیا اسے خود بھی نہیں پتا چلا۔ آج
 پانچواں دن تھا اور اس نے ابھی تک اسے کولنے کی کوشش کی اور نہ ہی اس

کیس کو اٹھایا، چار پائی کی چادر ٹھیک کی اور اس پر بیٹھ کر کیس کو
 گود میں رکھا۔ وہ اسے کچھ دیر دیکھتا رہا، پھر اس کے لاک کی
 طرف ہاتھ بڑھایا اور اگلے ہی لمحے ایک جھٹکے سے ہٹا لیا۔

”بسے کوئی نہیں دیکھ رہا
 ہوتا ہے اللہ دیکھ رہا ہوتا
 ہے۔ اللہ اپنے بندوں کے
 مال میں خیانت کرنے والوں
 کو بھی دیکھ رہا ہوتا ہے۔“ اس
 کے کانوں میں میاں جی کے
 الفاظ گونجنے۔



”اُف.. کیا مصیبت ہے
 ؟ کیا میں واقعی اتنا بزدل ہوں؟
 میں کیا کروں پھر؟“ اس نے
 خودکامی کی۔ ”مگر یہ بزدلی تو نہیں، یہ تو بہادری ہے کہ میں
 قدرت رکھتے ہوئے بھی کسی کی چیز میں کوئی کمی بیشی نہ کروں،
 ہاں میں ایک شریف انسان ہوں۔“
 یہ سب سوچتے ہوئے اس نے ایک بار پھر بریف کیس کی
 جگہ تبدیل کر دی۔

کی ہمت ہوئی بلکہ وہ تو اس کے مالک کو تلاش کرنا چاہ رہا تھا، مگر کہاں؟
 کیسے؟ اسے تو صحیح طرح یا د بھی نہیں تھا کہ اس نے اس آخری مسافر کو کہاں
 اتارا تھا۔ ایک تو سردیوں کی رات کی تاریکی اور سے وہ دن بھر کا اتا تھا
 ہوا تھا کہ جلد از جلد کھرنے کی آرام کرنا چاہ رہا تھا، مگر وہ نہیں جانتا تھا کہ اس
 دن کے بعد اُس کی بے آرامی میں اور اضافہ ہو جائے گا۔

”کیا پتا اس میں کوئی ہم ہو؟“

”اوسے پاگل! اگر ہم ہوتا تو اب تک پھٹ نہ چکا ہوتا۔“ اس نے
 خودکامی کی۔

چھپلے پانچ دن سے وہ صرف قیاس آرائیاں ہی لگا رہا تھا۔ اسے کچھ
 نہیں آرہا تھا کہ وہ کیا کرے۔ وہ ہر روز اس کی جگہ ہی تبدیل کرنے میں لگا
 رہتا اور ہر بار اسے کچھلی غیر محفوظ لگتی، ویسے بھی اُس کی چھوٹی سی
 جھونپڑی میں جگہ ہی کتنی تھی۔ ایک چار پائی، ساتھ ہی دو در میاں ساز
 کے صندوق، اوپر دو چھتی پر پڑا ہوا کچھ سامان اور کمرے کے کونے میں
 در میاں ساز کا گول ٹیبل اور ساتھ ہی کیس کا سلنڈر اور کھانے پینے کا کچھ
 سامان، بس یہی اس کی کل کالکت تھے۔

”کیا پتا اس میں کوئی جیتی شے ہو یا پھر ڈھیر سا رادہ ہو۔ اگر ایسا ہوا
 پھر تو میرے سارے مسئلے حل ہو جائیں گے۔“ اس نے بریف کیس کوئی

کی میری تو۔“ شیدا بولنے پر آتا تو یوں ہی چلا جاتا تھا مگر طفیل کہیں اور ہی کھو گیا تھا۔ وہ حیرت سے شیدے کی شکل دیکھنے لگا۔

گھر آ کر طفیل بہت پریشانی میں ادھر ادھر گھومتا رہا۔ اس کے اندر جنگ ہو رہی تھی اچھائی اور برائی کی، وہ بہت دیر تک اپنے اندر کے اچھے انسان سے تو کبھی برے انسان سے لڑتا رہا۔ اس نے بریف کس کو گود میں رکھا اور لاک کے نمبر گھمانے لگا۔ پھر اس کا ہاتھ رک گیا۔ اس کے اندر نے اسے ایک بار پھر روکا۔ ”اب جبکہ مالک کا بھی پتا چل گیا ہے تو یہ بدویاتی کیوں، میں اپنے رب کو ناراض کیوں کروں۔ میرا خدا مجھے بتاتا دے رہا ہے میں اس میں خوش ہوں۔“ اس نے خود گلائی کی اور بریف کس اٹھا کر باہر نکل گیا۔

”آپ سیدہ اشتیاق... مرے“

”ہاں ہاں میں ہی ہوں آگے بولو۔“ طفیل کئی کھٹے انتظام کرنے کے بعد ان کے آفس سے باہر آتی ہی اٹھ کر ان کی طرف بڑھا اور پوچھا۔

”جی ہاں... میں آپ کا یہ بریف کس دینے آیا تھا آپ کو۔“ طفیل نے عاجزانہ عرض کی۔

”یہ... یہ جہیں کہاں سے ملا۔“ اشتیاق مرزا نے بریف کس تقریباً چھیننے ہوئے پوچھا۔

”جی آپ میری جیکسی میں بھول گئے تھے۔“

اوپاں اٹھیں یاد آیا وہ رات قیامت کی گھڑی تھی، مخالفین ان کے پیچھے لگے ہوئے تھے اور راستے میں گاڑی خراب ہونے پر وہ جگت میں پاس گھڑی جیکسی میں بیٹھے تھے۔ ”او... ہاں! یاد آیا۔ تم نے اتنے عرصے میں اسے کھول کر تو نہیں دیکھا؟“

انہوں نے ماتھے پر ہل ڈالتے ہوئے طفیل سے پوچھا اور ساتھ ہی تیزی سے اسے کھول کر چیک کرنے لگے۔

”نہیں جی یہ آپ کی امانت تھی، بندے کو خدا کو بھی منہ تو دکھانا ہوتا ہے نا... آپ ہر چیز چیک کر کے تسلی کر لیں، میں اپنے ایمان پر قائم رہتے ہوئے اسے سیدھا آپ کے پاس لے آیا ہوں۔“ طفیل نے تھوک لگتے ہوئے کہا۔ وہ اپنے کاغذات کو اور فائلوں کو الٹ پلٹ کر دیکھ رہے تھے۔

پھر انہوں نے اس کے خفیہ خانے کو ہلکا سا سرکا کر ایسے دیکھا کہ طفیل کو نظر نہ آسکے اور اپنی تسلی کر کے اسے بند کر دیا۔

”اوہ اچھا تو تم اتنی دیر سے اس انعام کے لیے کھڑے ہو... اوہ! اچھا اچھا... یہ لوں ہزار روپے اور پیش کردہ اور ہاں آئندہ کبھی ادھر کا رخ نہیں کرتا۔“ وہ اسے پیچھے بکڑا کر اپنے کام میں لگ گئے۔

”کو بھلا اس میں تمہاری کیا... سادہ سے کاغذ اور کچھ فائلیں، بھلا مجھے ان سے کیا لینا دینا تھا۔ کتنا بے وقوف انسان تھا یہ سیدہ اشتیاق بھی بھلا ان بے کار کاغذوں کی قیمت دس ہزار لگا دی، ہند...“

طفیل نوٹوں کو گنتے ہوئے آفس سے نکلے ہوئے خود گلائی کر رہا تھا۔

”ہند بے وقوف، ان پڑھ، بے چارہ لالچی میں مارا گیا۔ پڑھا کھسا اگر ہوتا تو جانتا کہ یہ سادہ کاغذ اور فائلیں لاکھوں کروڑوں کی ہیں اور اس کی خفیہ پاکٹ میں بلینک چیک پڑا ہے، بے وقوف، جاہل۔“ اشتیاق مرزا نے اس کی جاتی پشت کو دیکھتے ہوئے دل میں سوچا۔ زمانہ سادگی اور ایمان داری کو بے وقوفی اور جہالت سے ہی یاد کرتا ہے۔

ہمت ہے بس اتنی ہی ہمت کیا کر۔“ شیدے نے اپنے مخصوص لاپرواہ انداز میں کہا اور چائے کا کپ اس کی طرف بڑھایا۔

”یہ اخبار... یہ... اوشیدے کیا لکھتے ہیں اخبار والے۔ ذرا پڑھ کر تو سنا۔“ اس کی آنکھوں میں جیسے چمک آگئی ہو۔ ایک خیال تیزی سے اس کے ذہن میں آیا۔ وہ ویسے بھی جب شیدے کے پاس آ کر بیٹھا تو شیدا اسے اخبار کی خبریں سنا تا تھا۔

”او... یہ... یہ تو پانچ دن پرانا اخبار ہے۔ جیکسی میں پڑا تھا، ویسے ہی اٹھا لایا۔“ شیدے نے اخبار نکیل پر پھینکتے ہوئے کہا۔ طفیل نے اس سے پھر بھی اصرار کیا کہ وہ اسے اخبار سنا دے۔

”اؤ نہیں یار، یہ خبریں کوئی اور، یہ خبریں تو بندے کو بس پریشان ہی کر دیتی ہیں۔“ وہ کیے بعد دیگرے بہت سی خبریں سنا تا رہا اور طفیل ہر خبر پر اسے ٹوکتا رہا کہ یہ خبریں کوئی اور، جس پر ہنسنے لگا شیدے نے اخبار اس کی گود میں پیچک دیا کہ ”تو آخر کوئی خبر سننا چاہ رہا ہے۔ خود پڑھ لے۔“ طفیل بیچارہ شرمندہ سا ہو کر اخبار کے صفحوں کی روگردانی کرنے لگا کہ جیسے ایک دم سے اسے کوئی ہتھیار لگا ہو۔ ہاں جھٹکائی تو تھا، اشتہارات والے صفحے پر اسے وہ تصویر نظر آئی جو اس کے آخری مسافر سے بہت ملتی جلتی تھی، بلکہ یہ وہی تھا۔

”بس شیدے یہ آخری خبر پڑھ دے، یہ بندہ کیا لکھتا ہے؟“ اس نے تصویر پر انگلیاں گاڑتے ہوئے کہا۔

”اوئے تجھے کیا لینا ہے؟ اس خبر سے بے فاصل... شیدے نے نکلنے سے اخبار اس کے ہاتھ سے لیتے ہوئے کہا۔

”ہاں بھئی لکھتا ہے یہ بندہ کہ میرا ایک عدد کالے رنگ کا سلور پٹی والا بریف کس لاپتہ ہو گیا ہے۔ جسے طے ہند پڑھنا پڑے پتے پر ارسال کر دے۔ لائے والے کو بطور انعام دس ہزار روپے دیا جائے گا۔ مرزا اشتیاق بیگ، مرزا کبھی پرائیویٹ لمیٹڈ۔“ شیدے نے پڑھتے ہوئے چائے کا گھونٹ لیا۔

”شیدے پتا پڑا، کیا پتا لکھا ہے بندے نے۔“ طفیل نے بے تاملی سے پوچھا۔

”خیر تو بے تجھے کیوں اتنی دلچسپی ہو رہی ہے۔ تو جانتا ہے کیا اس بریف کس کے بارے میں؟“ شیدے نے مٹھوک نظر دوں سے اس کی طرف دیکھا۔

”نہیں یار، ویسے ہی، پر ایک بات تو بتا اگر حیرت ہے ہاتھ یہ بریف کس لگتا تو... بتا تو کیا کرتا؟“

طفیل نے اناس سے سوال پوچھا۔

”میں... ہا... ہا...! اوئے پاگل... میں کوئی پاگل ہوتا جو اسے یہ واہس کرتا۔ اوئے کم مٹھے خود ہی سوچ، جو بندہ صرف بریف کس کی واہسی پر ایک نہیں دو نہیں، پورے دس ہزار روپے انعام میں دے رہا ہے تو وہ بندہ کر دہنی تو ہوا ہی اور اس بریف میں کچھ نہیں، کچھ نہیں تو لاکھوں، کروڑوں روپے یا بیسے جو اہرات تو ضرور ہوں گے۔ ایسے ہی تو وہ لائے والے کو اتنا انعام نہیں دے گا۔ نہ تو میں اپنی قسمت نہ سواروں گا نہ زندگی بدل جائے

”مجھے... ہاں مجھے تمہانے میں رپورٹ جمع کرادینی چاہیے۔“ اگلے دن تک ہار کر چار پائی پر لیتے ہوئے اس نے دل میں سوچ۔

”ہاں... یہ ٹھیک ہے۔ بالکل ٹھیک... جان تو چھوٹے کی نا اس ہر وقت کی پریشانی سے۔“ اس نے جیسے کسی حتمی فیصلہ پر ہنسنے لگا۔

”اؤ نہیں... کا کے تجھے پتا نہیں ہے اپنی پولیس کا۔ وہ سب سے پہلے تجھے ہی اندر ڈالے گی۔ نہ... نہ سوچنی وہی نہ۔“ اس نے خود ہی اپنے فیصلے کی لٹی کر دی۔

”اچھا پھر ایسا کرتا ہوں شیدے (رشید) کو سب بتا دیتا ہوں، وہ اپنا جگری یار ہے۔ چرساٹ جہاں میں پڑھا ہوا بھی ہے، وہ ضرور کوئی مل بتا ہی دے گا، ہاں یہ بالکل صحیح فیصلہ ہے۔ یہ خیال مجھے پہلے کیوں نہیں آیا۔“ اس نے چار پائی پر پہلو بدلتے ہوئے سوچا۔

”اؤ نہیں یار... چاہئے کوئی دوست ہو یا کتنا بھی سا۔ ایسے وقت میں کوئی یاری واری کام نہیں آتی۔ سب بدلی ہو جاتے ہیں... نہ... بالکل نہیں۔“ اس نے ایک بار پھر اپنے منصوبے کو ٹھیک کر دیا۔

”مگر وہ شیدا... وہ تو...“

”ہاں تو جگری ہے تمہارا۔ اگر اس نے تم سے اسے کھولنے پر اصرار کیا تو؟“ تیرے لاکھ بھانے اور منہ کرنے سے بھی وہ پاز نہ آیا تو تیری یاری بھی جائے گی اور اس پر سے اعتبار بھی۔“ وہ اپنے آپ ہی پہلو بدلے جا رہا تھا اور سوچتا جاتا۔

”مگر میں کروں تو کیا کروں؟ کیسے اس سسٹے کا دل نکالوں... یا اللہ میری مدد فرما۔ مجھے کوئی راستہ دکھا۔ مجھے اس کے مالک تک پہنچ کر امانت اس کے حوالے کرنے کا کوئی آسرا بنا، مجھے وہ سکون عطا فرما دے جو مجھے اس سے پہلے تھا۔“ وہ منظر ہو کر اٹھ بیٹھا۔

غریب بیچارے کی بھی کیا زندگی ہے۔ کچھ پاس ہو تو بھی پریشانی، کچھ نہ ہو تو بھی پریشانی۔ اسے اب ہر دن اپنا آپ مٹھوک لگتا، اسے لگتا جیسے ہر مسافر اسے گھور رہا ہو، اسے مجرم سمجھ رہا ہو، بریف کس کی گمشدگی کا اسے ہی مورد اہتمام نظر ہار رہا ہو، مگر یہ سب اس کے بس میں نہیں تھا۔ اس نے تو کبھی زندگی میں ایک روپیہ تک کی میری بھیری نہیں کی تھی۔ اس نے ان پانچ سات دنوں میں اپنے ذہن پر بہت زور دیا کہ اس نے اس رات

آخری مسافر کو کہاں اتارا تھا، مگر کچھ طور پر کچھ اندازہ نہیں لگا سکا۔ اس کے باوجود وہ اندازے سے اس جگہ بھی گیا کہ شاید کوئی سراغ مل جائے مگر سب بے سود۔ آخر تک ہارا پہلو ان کے ہونٹ میں ہی جا بیٹھا جہاں اسے ہمیشہ ہی سکون کے کچھ لمبے میسر آتے ہیں۔

اس نے چائے مٹھکانے کے بعد چار پائی پر اپنا کندھے کا رومال پھیلا کر سر کے نیچے رکھا اور لیت کر آسمان کی طرف دیکھنے لگا۔

”ارے کیا حال ہے طفیل کی دن بعد نظر آ رہا ہے۔ کہاں ہوتا ہے آج کل؟“ اس کے جگری شیدے نے اسے ٹھٹھی سے اٹھاتے ہوئے پوچھا۔

”بس یار کہاں ہوتا تھا؟ روزگار، جیکسی اور کدھر جا سکتا ہوں میں“ طفیل نے سگھے سگھے لہجے میں جواب دیا۔

”اوہو جانے کی جیکسی تیرے نام پر، کیوں بلکان ہوتا ہے۔ جنتی

شاعری

شاعر..... امجد اسلام امجد

اُس رات آسمان پہ تارے تھے اس قدر
دشوار اور ہاتھا پڑا ہاتھ کا!
آنکھوں میں جھلملاتے ہوئے آنسوؤں کے پار
انگڑائی لے کے پھیل رہا تھا، چہار سو
اک بے کنار ہجر کا دھج چمن نما!

اُس رات نوستے ہوئے تاروں کی گونج میں
ہم کتنی دیر چلنے رہے، کچھ پتہ نہیں!
کب تک ہم اپنے ان کے لفظوں کی کرچیاں،
فرش ہوا سے پختے رہے، کچھ پتہ نہیں!

شبیم کے ساتھ ساتھ جو چمکے تمام شب،
تارے تھے وہ، کنگس مرے آنسوؤں کے تھے!
کیوں قرینوں کے شور میں گھٹنے لگا تھا دم
قسمت کے تھے، کہ مٹنے ترے بازؤں کے تھے،
کچھ پتہ نہیں!

گرد اس قدر ہے، آئینہ ماہ و سال پر،
خوابوں کے گس اپنے خود حال کھو گئے!
آنکھوں کے رنگ لے گئی تاروں کی روشنی،
چروں کے نقش ریت کی تحریر ہو گئے!
کتکتے تھے دل کی سمت جوقروں کی اوٹ سے،
بے نام خواہشوں کے دو موسم بدل گئے!
سورج غروب ہو گئے، مہتاب ڈھل گئے!
اس بے کنار ہجر کا دھج چمن نما،
تمثال دھج کرب و بلا بن چکا ہے اب!
طاڑشید ہو چکے،
اشجار جل گئے!

یہ جگ ہے لوح و قلم پر تحریر سورج رنگ،
نقش و نگار آب کی صورت ہے برقی پا!
اک ہار مہل تھے سے جو پانی گزر گیا،
سمجھو کہ مر گیا!
سائل کا ہماگ ہو کہ مٹنے یا کہ رزق ابر
آتا نہیں پلٹ کے گئی،
جو گیا، گیا!

لیکن یہ کیا کہ آج بھی جس رات ماہتاب،
تاروں کے بے کنار میں رستہ نہ پاسکا!
آنکھوں میں جھلملاتے ہوئے آنسوؤں کے پار،
بہتلی ہیں اس طرح سے زمانوں کی سرحدیں!
پہنا نہیں پتہ،
ہم پیچھے رہ گئے ہیں کہ آ کے نکل گئے۔۔۔!

شاعرہ..... نوشی گیلانی

اب کس سے کہیں اور کون سے جو حال تمہارے بعد ہوا
اس دل کی جھیل ہی آنکھوں میں اک خواب بہت بر باد ہوا!

یہ ہجر ہوا بھی دشمن ہے اس نام کے سارے رنگوں کی
وہ نام، جو میرے ہونٹوں پر خوشبو کی طرح آباد ہوا!

اس شہر میں کتنے چہرے تھے، کچھ یاد نہیں سب بھول گئے
اک شخص کتابوں جیسا تھا، وہ شخص زبانی یاد ہوا!

بے نام ستائش رفتی تھی ان گہری سانولی آنکھوں میں
ایسا تو کبھی سوچا بھی نہ تھا، دل اب جتنا ہے داد ہوا!

شاعر..... محسن نقوی

مناج شام سزبیتوں میں چھوڑ آئے
بجے چراغ ہم اپنے گھروں میں چھوڑ آئے!

چمڑ کے تھو سے چلے ہم، تو اب کے یوں بھی ہوا
کہ تیری یاد کہیں راستوں میں چھوڑ آئے!

ہم اپنی درہدی کے مشاہدے اکڑ
نصیحتوں کی طرح کم سنوں میں چھوڑ آئے!

اُڑیں گے کیا وہ پرندے جو اپنے رزق سمیت
سڑکا شوق بھی ٹوٹے پروں میں چھوڑ آئے!

سدا سخی رہیں چہرے، وہ ہم جنہیں محسن
بجے گھروں کی کھلی کھڑکیوں میں چھوڑ آئے!

شاعر..... نعیم ابرار

عجیب نظم تھی،
Logically غلط، بالکل غلط!

کہ جس میں درد تھا،
لیکن نظر نہ آتا تھا!

کہ جس میں رب تھا،
مگر وہ دعائے مست تھا!

عجیب نظم تھی،
جس میں وفا کا ذکر تو تھا،
مگر وہ جوڑ تھا،

سرسے سے غائب تھا!
عجیب نظم تھی،
جس میں محبتیں تو تھیں،

مگر یہ نظم تمہاری ہنک سے عاری تھی!
عجیب نظم تھی،
جس میں حرارتیں تو تھیں،

مگر ہر ایک حرارت،
بلن سے عاری تھی!
یہ جس پہ درد تھی،

پورا ورق سلامت تھا!
عجیب نظم تھی،
تہائی سے بھری بالکل!

مگر جہوم میں،
ہنستی دکھائی دیتی تھی!
اگرچہ اس میں بڑی،
دکھائی تھی لیکن،

کسی کو سن ہی اس کا نظر نہ آتا تھا!
عجیب نظم تھی،
Logically غلط، بالکل غلط!

کہ جیسے مگر یہاں کو زندگی کہا،
پھر اس میں کوئی،
معانی تلاش کر لینا!

عجیب نظم ہے،
یہ زندگی
غلط بالکل!

*Who says
great tasting cooking
can't be healthy?*

Kausar Banaspati & Canola Oil
are made from the finest
ingredients, to help you
create the most scrumptious,
succulent & appetizing meals.
All you need to do is....add Love.



Kausar
BANASPATI & CANOLA OIL

 /KausarCookingOils

info@kausar.com.pk